ROCZNIK XI CZERWIEC 1930 ZESZYT 6

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU. W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. I H. SZK. PRZY T. N. S. W., STUDJUM WYCH. FIZ. UNIW. POZN., JEDEN Z ORGANÓW NAUK. TOWARZ. PEDAGOG., POL. ZW. SOKOLEGO, ZW. HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZYCZ. I PRZYSP. WOJSK., KURATORJA OKRĘGÓW SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: WIZYT. W. SIKORSKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 8. PART.

Prof. Dr. Eug. Piasecki,
prof. Uniw. Pozn.

Podział ćwiczeń cielesnych*).

Nie będziemy tu powtarzać znanych ogólnie zastrzeżeń co do wartości podziałów wogóle. Będą one miały zastosowanie oczywiście i w odniesieniu do tych ugrupowań, w które starano się ująć omawiane teraz zjawiska. Podobnie jak to się dzieje w innych działach nauki, i tu mamy do czynienia z wielką rozmaitością, dotyczącą tak punktów wyjścia, jak sposobów przeprowadzenia tej systematyki ćwiczebnej. Niebardzo przesadzimy, twierdząc, że co autor, to odrębny podział. Na szczęście, różnice rzadko bywają zasadnicze. Zwykle dotyczą szczegółów, które można nietrudno, przy jakiem takiem znawstwie przedmiotu, opanować i uzgodnić.

Po wieloletnich próbach i doświadczeniach, zatrzymaliśmy się na dwóch zasadach podziału, których będziemy poniżej używać równolegle: zasada fizjologiczna i genetyczna. Pierwsza z nich dotyczy działania danego ćwiczenia na ustrój ludzki. Druga bierze za punkt wyjścia motywy psychiczne, jakie decydowały o powstaniu tej lub innej grupy ćwiczeń.

Podział fizjologiczny. Każde ćwiczenie o niezbyt małem nasileniu działa na cały szereg narządów i wykonywanych przez

*) Jest to jeden z rozdziałów podręcznika p. t. „Zarys teorji wychowania fizycznego" przygotowywanego do druku (Lwów, Ossolineum), publikowany tu za łaskawem zezwoleniem wydawców.

nie funkcyj fizjologicznych. Można więc w każdem z nich dopatrywać się (a w wielu przypadkach i udowodnić) ćwiczenia pewnych części układu ruchowego, nerwowego, oraz czynności wegetatywnych (trawienie, krążenie, oddech, wydzielanie, przemiana materji). W większości przypadków jednak to działanie rozkłada się nierówno, tak, że wynika stąd większa lub mniejsza przewaga którejś z wymienionych grup narządów. Według tych danych ustaliliśmy podział na trzy działy: ćwiczeń układu ruchowngo, układu nerwowngo i czynności wegetatywnych.



Rys. 1. Podział fizjologiczny.

Ćwiczenia układu ruchowego. Zaliczamy tu te elementy, które, przy stosunkowo słabym wpływie na układ nerwowy i czynności wegetatywne, koncentrują swe działanie głównie na mięśniach, stawach i kośćcu wychowanka. Należą do nich zatem przedewszystkiem ćwiczenia kształtujące nowoczesnej gimnastyki zwane tak dlatego, że im przypisujemy decydujący wpływ na formę zewnętrzną ciała, wyrażający się w zmianach jego budowy, oraz ułożenia wzajemnego poszczególnych części (postawy). Niemniej wszakże trzeba tu pomieścić lekkie rodzaje pracy ręcznej. Wreszcie, tu będziemy mieć pierwszy przykład grupy granicznej, którą można zaliczyć z mniej więcej równem prawem do tego działu, jak do ćwiczeń czynności wegetatywnych. Jest to atletyka ciężka, wycofana naogół z nowoczesnych zastosowań pedagogicznych, choć posiadająca dość silne sympatje w sporcie pozaszkolnym.

Ćwiczenia układu nerwowego. Zaliczamy tu najpierw ćwiczenia rzędowe (musztrę), wymagające szybkiej i ściśle określonej reakcji na rozkazy. Dalej, ćwiczenia równoważne, jako szkoła koordynacji ruchów. Gdy do żądania

dokładnej a złożonej koordynacji dodamy szybkość, otrzymujemy ćwiczenia zwinności. Jest to zarazem grupa graniczna, wiodąca ku ćwiczeniom czynności wegetatywnych i silnie spokrewniona z tak niewątpliwemi elementami owego działu, jak skoki. Pozostawiamy ją wszakże tu, dla bodaj jeszcze bardziej istotnego jej zbliżenia do grupy poprzedniej ćwiczeń (równoważnych), z którą wspólnie łączą ją w wielu klasyfikacjach, jako ćwiczenia zręczności (koordynacji).

Ćwiczenia czynności wegetatywnych. Z małemi wyjątkami wspomnianych grup granicznych, nasilenie pracy i ilość wyładowanej energji mechanicznej były w obu poprzednich działach niewielkie i trudność, a wraz z nią działanie ćwiczące, koncentrowały się głównie w pewnych grupach mięśni, stawów, czy ośrodków nerwowych. Przeciwnie, teraz przechodzimy do działu, operującego znacznemi ilościami pracy mechanicznej. Można jej dokonać tylko przy wydatnej współpracy ze strony czynności wegetatywnych. Jak czytelnikowi wiadomo z ogólnej fizjologji pracy mięśniowej, ta współpraca jest zapewniona dzięki sprawnemu działaniu całego szeregu mechanizmów samoregulacyjnych, przeważnie nerwowych. W ten sposób środek ciężkości oddziaływań ćwiczących przesuwa się tu mniej lub więcej wyraźnie na czynności wegetatywne. Tem bardziej, że znaczne ilości pracy wymagają jej rozłożenia na liczne i silne grupy mięśniowe, przyczem obciążenie poszczególnych mięśni bywa niewielkie. To samo dotyczy i ośrodków nerwowych.

Dlaczego traktujemy tu łącznie tak wielką grupę narządów i funkcyj fizjologicznych? Z powodu bardzo daleko posuniętej solidarności jej poszczególnych składników. Tylko w bardzo niewielkiej mierze uda się nam, przy analizie tych ćwiczeń wyosobnić, tu i ówdzie, działanie na układ trawienia, oddechu, krążenia i t. p. Z reguły wszystkie te czynności potęgują się w zadziwiającej harmonji wzajemnej, której wynikiem jest najdokładniejsze zaspokojenie zapotrzebowań wzmożonych wskutek pracy, tak pod względem przyswajania i rozprowadzania substancyj odżywczych i tlenu, jak wydzielania produktów rozpadu i t. p. Trzeba zaś dodać, że używamy nazwy ćwiczeń ,,czynności" (a nie „układów") wegetatywnych, gdyż niektóre z tych czynności, jak n. p. przemiana materji, odbywają się we wszyst-

kich tkankach, nie związane żadnym anatomicznie wyróżnionym układem narządów.

Gdy działy poprzednie mieściły w sobie przeważnie ćwiczenia gimnastyczne, obecny zawiera ich pewną ilość, lecz jego główna domena jest gdzieindziej. Należą tu prawie wszystkie zabawy ruchowe, gry, sporty, jak również cięższe rodzaje pracy ręcznej. Prócz wymienionej już grupy przejściowej między ćwiczeniami układu nerwowego a działem niniejszym (ćw. zwinności), jest jeszcze druga: walki (szermierka, boks, dżiudżicu). Zaliczamy ją tu, podkreślając jednak jej dwoisty charakter „wegetatywno-nerwowy", jeśli wolno tak się wyrazić.

Dział nasz mieści w sobie dwa poddziały, rozróżniane na podstawie sposobu, w jaki dochodzi do skutku wykonanie wielkiej ilości pracy. W ćwiczeniach szybkich dzieje się to dzięki sumowaniu szeregu bardzo nasilonych skurczów mięśni w krótkim przeciągu czasu. Do tej kategorji należy większość ćwiczeń lekkoatletycznych, gier, walk. Ćwiczenia trwałe, przeciwnie, sumują mniej nasilone skurcze w długich okresach, dochodząc do największych ilości pracy, na jakie człowiek może się zdobyć. Tu zaliczamy przedewszystkiem sporty podróżnicze (turystyczne) i cięższą pracę ręczną.

Podział genetyczny. Rozróżniamy trzy główne motywy, decydujące człowieka do uprawiania ćwiczeń cielesnych. Może się im oddawać dla rozrywki, dla praktycznych zastosowań życiowych, lub dla spełnienia świadomego zadań zdrowotno-wychowawczych. Stad wynika podział na trzy następujące działy ćwiczenia rozrywkowe, użytkowe i rozumowane (gimnastykę).

Ćwiczenia rozrywkowe. Tu zaliczymy przedewszystkiem takie grupy ćwiczebne, jak zabawy oraz gry ruchowe i tańce. Nie brak wszakże i grup przejściowych, wiodących bądź ku ćwiczeniom użytkowym, bądź ku gimnastyce: o tych poniżej.

Ćwiczenia użytkowe. Właściwy trzon tego działu, któremu najtrudniej odmówić charakteru czysto użytkowego, stanowi praca ręczna wychowawcza. Obok niej jednak, w obie strony są przejścia. Z działem rozrywkowym walczy nasz dział o posiadanie sportów wychowawczych. Skłanialibyśmy się raczej do pomieszczenia tej grupy tutaj, a to, między in-

nemi, z motywów społeczno-wychowawczych. Jak wiadomo, sportom grozi zwyrodnienie na tle zamiany ich na widowisko. Jednym z najskuteczniejszych sposobów walki z tem niebezpieczeństwem jest bezwątpienia akcentowanie wartości użytkowych sportu, jego zastosowań komunikacyjnych, bojowych i t. p. A ten sposób myślenia wrazi się lepiej w umysł przyszłego wychowawcy, gdy będzie poparty i miejscem, przyznanem sportom w układzie całości. Oto podgrupy sportów: atletyka lekka, sporty podróżnicze, oraz walki. O przejściu w stronę gimnastyki poniżej.



Rys. 2 Podział genetyczny.

Ćwiczenia rozumowane (gimnastyka). I tu rozróżniamy jądro, złożone z ćwiczeń ściśle odpowiadających danemu założeniu. Są to znane nam już z podziału fizjologicznego ćwiczenia kształtujące, oraz rzędowe. Prócz nich jednak mamy też elementy, których charakter rozumowany nie jest tak wyraźny ani bezwzględny. Przejście do ćwiczeń rozrywkowych stanowią t. z. „formy zabawowe" gimnastyki, niezbędne zwłaszcza, gdy chodzi o niższe stopnie wieku. W drugą stronę — ku ćwiczeniom użytkowym — stanowią przejście: marsze, biegi, skoki, wspinania, ćwiczenia równoważne, ćwiczenia zwinności i t. p., czyli t. z. ćwiczenia gimnastyczne s t o s o w a n e.

Stosunek wzajemny obu podziałów. Stosunek ich do innych zasad klasyfikacji. W dalszych rozważaniach naszych będziemy się kolejno posługiwać obydwoma właśnie omówionemi podziałami. Pierwszy z nich, fizjologiczny, nadaje się lepiej do naukowej klasyfikacji zasadniczych elementów ćwiczebnych, drugi zaś — genetyczny — do segregowania większych grup (zespołów), w jakie te elementy się kojarzą od początku swego istnienia. Pierwszym, pozatem, posługuje się nadewszystko wychowawca, ustalając dobór ćwiczeń dla danej grupy uczniów, oraz kreśląc dla niej t. z. toki lekcyjne (kolejne następstwo poszcze-

gólnych ćwiczeń). Drugi znów oddaje usługi jako ogólnie zrozumiały i ułatwiający kontakt z laikami.

Na krótkie omówienie zasługuje nadto, stanowisko przyjętego przez nas podziału fizjologicznego wśród innych prób tegoż rodzaju. Ograniczając się tylko do najbardziej rozpowszechnionych klasyfikacyj, nadmienimy, że dość duży obieg i uwzględnienie także w polskiej literaturze stały się między innemi udziałem rozróżniania ćwiczeń miejscowych, zlokalizowanych w niewielkich grupach stawów i mięśni, oraz ogólnych — rozłożonych na większe masy mięśni i działających na całość ustroju. Te znów rozpadają się na ćwiczenia siły, szybkości, wytrwałości i zręczności. Nic łatwiejszego, jak utożsamienie pierwszego działu z naszemi ćwiczeniami układu ruchowego. Drugi dział — niezbyt ściśle — określa przymiotnikiem „ogólne" raz wpływ na funkcje wegetatywne, to znów działanie na układ nerwowy: w grupach bowiem, na jakie się dzieli, rozpoznajemy bez trudu poddziały klasyfikacji przez nas przyjętej.

Pewien oddźwięk w naszej literaturze wywołał też podział prof. Lindharda (Kopenhaga) na następujące cztery grupy: 1) ćwiczenia rzędowe, 2) ćwiczenia kształtujące, 3) ćwiczenia równoważne i 4) ćwiczenia siły, wytrwałości i stanowczości. Pierwsze trzy z nich czytelnik sam łatwo rozpozna, jako poddziały naszej klasyfikacji. Czwarty zaś odpowiada dość dokładnie naszym ćwiczeniom czynności wegetatywnych. Trzeba dodać, że Lindhard obejmuje swym podręcznikiem tylko gimnastykę.

Nasuwa się pytanie: czy obok fizjologicznego, nie miałby racji bytu psychologiczny podział ćwiczeń? Nie ulega wątpliwości, że byłby i uprawniony i pożyteczny, choć rola jego w naszym dziale wychowania, z natury rzeczy, musi być drugorzędna w porównaniu z podziałem fizjologicznym. W niektórych zresztą szczegółach obie zasady klasyfikacji dadzą wyniki zgodne. I tak, zarówno szybkość jak wytrwałość mają nietylko odrębną charakterystykę fizjologiczną, lecz i duchową. Pierwsza z nich bowiem wymaga koncentracji wysiłku woli na małym odcinku czasu, druga zaś, przeciwnie, w przeciągu dłuższych okresów. Gdy przejdziemy do innych właściwości psychicznych, podległych działaniu ćwiczeń cielesnych, znajdziemy

już daleko mniej zgodności obu podziałów. Skrócenie czasu reakcji do możliwego u danego osobnika *minimum* — oto jeden z wybitnych rezultatów szeregu grup ćwiczebnych, od ćwiczeń rzędowych do różnych sportów, gier i stosowanych elementów gimnastyki. Ćwiczeniami karności (dyscyplinującemi) możemy nazwać z jednej strony ćwiczenia rzędowe i kształtujące, z drugiej zaś gry, sporty i harce, uprawiane w zastępach, czy drużynach — przyczem w obu przypadkach chodzi o dość zasadniczo różne rodzaje karności. Ćwiczenia odwagi wykazują cały szereg odrębnych odmian i stopniowań. Są zaś rozproszone częścią wśród ćwiczeń układu nerwowego (ćwiczenia równoważne, świczenia zwinności), inne znów międzyćwiczenia czynności wegetatywnych (część sportów podróżniczych, walki, skoki, wspinania). Mówiliśmy tu z umysłu tylko o prostszych objawach. Bogate i złożone oddziaływania psychiczne takich środków, jak wycieczki krajoznawcze lub ćwiczenia harcerskie leżą już na granicy wszystkich działów wychowania (z wybitnym udziałem intelektualnego).

Do drugiej przyjętej przez nas zasady klasyfikacyjnej — genetycznej — nie potrzebujemy teraz wracać, gdyż na tem polu, pomijając drobne różnice nazw, czy przydziału grup podrzędnych, panuje dość znaczna zgodność, nietylko w nauce, lecz i w pojęciach wykształconego ogółu.

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Elin Falk, wizytatorka
W. F. w Stokholmie.

Ćwiczenia cielesne jako przedmiot nauczania w szkołach.

Przetłumaczył Konstanty Petkiewicz.

(Dokończenie.)

Ćwiczenia uzupełniające stosowane przeciwko wadliwemu sposobowi oddychania mają przeciwdziałać wstrzymywaniu oddechu bez potrzeby. Wykonuje się je w formie wydechu zbliżonego do westchnienia i wydmuchów. Należą też do nich ćwiczenia przeciwdziaławcze oddychaniu ustami, i wreszcie — ćwiczenia stosowane wobec niewystarczającego oddychania przeponowego.

Jak już wyżej wspomniano, uczniowie muszą umieć praktycznie zastosować to — czego się nauczyli podczas właściwych ćwiczeń cielesnych. W przeciwnym wypadku ćwiczenia te nie będą przeciwdziałały w pożądanej mierze złym ruchom i postawom ucznia w jego życiu codziennem. Inaczej mówiąc, uczniowie, o ile im się tego nie przypomni i nie ułatwi, nie potrafią zastosować w życiu praktycznem ekonomicznego sposobu pracy, jakiego się podczas ćwiczeń nauczyli. Dużo sposobności do zastosowania wspomnianych zasad stwarza już najzwyklejsza praca fizyczna, jaką uczniowie wykonują łącznie z właściwemi ćwiczeniami cielesnemi, a więc naprzykład, gdy porządkowują materjał, wyznaczają granice na boisku sportowem, przebierają się i t. d. W tych wypadkach powinien wkraczać nauczyciel i poprawiać uczni, jeśli ich stan mięśniowy jest niepotrzebnie napięty, wyraz ociężały, a postawa skrzywiona. Zarówno też i inni nauczyciele powinni, jak się już o tem mówiło, znać się na ogólnej technice pracy i wypoczynku, a dzięki temu kontrolować i ewentualnie poprawiać uczni podczas swych lekcyj, nauczając ich między innemi częstych zmian postawy. Wskazanem zatem będzie, zalecić uczniom stać raz, obciążając równomiernie obie nogi, drugi raz obciążając tylko jedną, raz siedzieć na pośladkach równostronnie, drugi raz bardziej jednostronnie i t. d., raz prostować siebie do swobodnego trzymania się, a po pewnym czasie znów przybierać bezwładny układ ciała i tak spoczywać przez kilka chwil. Dalej zaprawiać ich należy, by z użyciem możliwie najmniejszej siły trzymali n. p. obsadkę i pisali t. j. wykonywali ruchy; należy przytem pouczać, by jaknajwiększa ilość ruchów w pracy była wykonywaną rytmicznie i t. p. Wówczas napewno każdy nauczyciel posługujący się tem pomocniczem nauczaniem stwierdzi, że w znacznym stopniu ułatwia ono nauczanie jego właściwego przedmiotu, gdyż polepsza zdolność pracy ucznia.

Mówiąc nawiasem, chcę zaznaczyć, że to praktyczne zastosowanie ćwiczeń zarówno jak i praktyczno-higjeniczne wychowanie uczni podniesie się znacznie, jeżeli uczniowie zamiast „zbijać bąki" i zatracać chęć do pracy, zajmą się podczas wakacyj letnich ćwiczeniami cielesnemi na świeżem powietrzu. Szczególnie wartościowemi byłyby tu wędrówki, pływanie i życie obozowe w połączeniu z taką pracą fizyczną jak n. p. przygotowywanie posiłku, naprawa i szycie ubrania, wyrabianie ubrań ćwiczebnych i sprzętu sportowego, prace ogrodowe i polowe, ćwiczenia w pierwszej pomocy w nieszczęśliwych wypadkach i t. d. Szczególnie kierownicy kółek sportowych, kierownicy kolonij szkolnych i kierownicy półkolonij mogą w tym kierunku zdziałać bardzo wiele.

Uczniowie, których postawa w wysokim stopniu jest nieprawidłowa, potrzebują poza zwykłemi ćwiczeniami cielesnemi

jeszcze specjalnej gimnastyki-postawy, stosowanej dla nich co drugi dzień. W tej gimnastyce uwzględnia się również element szkolący technikę pracy fizycznej.

* * *

Wyżej wymienione ćwiczenia, jako odpowiednie dla szkół powinno się przy stosowaniu przeplatać jedno z drugiem. Nawet podczas wycieczek narciarskich i łyżwiarskich, albo też zwykłych wędrówek może być rzeczą wskazaną, a nawet konieczną zastosowanie kilku ćwiczeń poprawiających oddech lub postawę, nie mówiąc o ćwiczeniach wypoczynkowych, o których nigdy nie można zapominać. Takie przeplatanie ćwiczeń daje uczniom niezbędną rozmaitość w pracy i zapobiega możliwemu nadwyrężeniu.

Podobne przeplatanie ćwiczeń powinno być stosowane zwłaszcza podczas lekcyj na boisku sportowem, lub na sali gimnastycznej. Zapewnia ono gruntowne i radosne rozruszanie się. Jeżeli uczniowie pod koniec lekcji nie będą rozruszeni, spoceni, albo bardzo rozgrzani — będzie to dowodziło, że w znacznej mierze lekcja się nie udała. Żywa przemiana materji bowiem jest konieczną dla procesów życiowych jakie towarzyszą i wzmagają rozrost i rozwój uczni. Radość ruchu powstaje zazwyczaj sama przez się, gdy uczniowie zabierają się do nawpółautomatycznych, z natury już rytmicznych ćwiczeń takich jak: chód, bieg, pełzanie, taniec, żywe gry piłkowe i inne ćwiczenia wypełnione zadaniami łatwozrozumiałemi, zaciekawiającemi i przemawiającemi do wyobraźni ucznia. Ćwiczenia te wywołują radosną chęć pracy, która trwa jeszcze i podczas ćwiczeń uzupełniających.

Podczas lekcji należy całe ciało zbiorowo, czy też pojedyńczo, każdą część z osobna, przećwiczyć w sposób jaknajbardziej zmienny — a więc w ruchach skrajnie szybkich, średnio szybkich i wolnych, w formach ruchu mniej i więcej wytrwałych — naturalnie to wszystko przy uwzględnieniu odpoczynków. Naprzykład podczas lekcji na boisku dzieli się wszystkich na samodzielnie pracujące grupy. Jedna grupa ćwiczy biegi i chód, druga rzuty, trzecia skoki, czwarta staje i chodzi na rękach łącznie z wykonywaniem jakiegoś ćwiczenia równoważnego o przeważającej pracy nóg. Po pewnym czasie, uwzględnia się krótkie ćwiczenie wypoczynkowe i grupy zmieniają zadania. W ten sposób rozwija się najlepiej zasadniczą i wszechstronną technikę ruchu, postawy i wypoczynku, co ma ogromne znaczenie dla zmiennych zadań życiowych.

Ćwiczenia cielesne winne być tak uprawiane, by te wszystkie elementy, któremi ćwiczącego darzą — jak np. siła fizyczna, szybkość, wytrwałość i punktualność miały również pełną wartość w czynnościach duchowych. Doświadczenie wielu osób

mówi, że dobrze dostosowane ćwiczenia cielesne sprowadzają większą wytrwałość także w pracy umysłowej. Ćwiczenia cielesne powinne dawać uczniom wiele sposobności do trenowania się w spokoju, spostrzegawczości, uczynności, altruizmie, uprzejmości, szlachetności, sprawiedliwości i zamiłowaniu do porządku. W szczególności gry drużynowe mają własność rozwijania w uczniach wiele wartości społecznych, w szczególności zrozumienie współpracy i szlachetnej walki. Takie ćwiczenia, które są uważane przez uczni za niebezpieczne lecz interesujące, przyczyniają się do rozwoju odwagi, ambicji, chęci do walki i współzawodnictwa, wzmagają wytrwałość i siłę woli oraz wytrwałość w samodzielności, kształcą samoobserwację i samoopanowanie. Zarówno też ćwiczenia mniej przemawiające do uczni jak naprzykład ćwiczenia wymagające przezwyciężenia fizycznego lenistwa, strachu przed bólem, nieśmiałości, obawy przed drwinami i t. p. mogą działać w tym samym kierunku. Wiele też ćwiczeń cielesnych ułatwia uczniom ocenianie własnych sił i potępianie w sobie niemądrej zarozumiałości. Opanowanie ciała, a nie mniej dobra postawa, jak też miękki i ładny sposób poruszania się, którego nauczyć się mogą uczniowie podczas ćwiczeń oraz naturalna przyjemność, jaką daje ruch zharmonizowany, rozwija u nich dyspozycję estetyczną objawiającą się w ich ogólnem zachowaniu się.

Muszę podkreślić, że na rozwój psychiczny uczni będą oddziaływały ćwiczenia w sposób wymieniony tylko wówczas, jeżeli prowadzone są w najracjonalniejszym pod względem duchowym kierunku. Szkolne ćwiczenia cielesne same przez się, podobnie jak i „przedmioty szkolne" i wogóle całe życie szkolne oraz poza szkołą dają uczniom dużo sposobności do wzrastania w złych właściwościach duchowych, a więc w zazdrości, w nieopanowanej złośliwości, egoizmie, lenistwie i nieszlachetnościach wszelkiego rodzaju. Kłótliwe utarczki powstające podczas światowych olimpjad lub w związku z niemi jak również i podczas zawodów mniejszych oddziaływują na młodzież ujemnie pod względem wychowawczym.

W naszych czasach nacechowanych przesadnemi zawodami w ćwiczeniach cielesnych jest rzeczą ważną, by uczniowie zdawali sobie sprawę, jakie im grozi niebezpieczeństwo ze strony jednostronnej, długotrwałej i nadwyrężającej pracy. Wiemy, że uczniowie bardzo lubią uprawiać niektóre sporty na własną rękę, lecz czynią to nierozsądnie, bo uprawiają je nazbyt wytrwale i bez stosownych międzyćwiczeń zarówno jak bez ćwiczeń wstępnych i końcowych. To też należy ich uświadomić o szkodliwym wpływie, jaki wywrzeć na nich mogą w ten sposób uprawiane pływanie, jazda na łyżwach i nartach, bieg i skok. Szczególnie należy ich ostrzegać przed długotrwałem pływaniem i nurkowaniem, które nie-

słychanie obciąża serce i płuca, należy ich pouczać o niebezpieczeństwie powstającem na skutek bezpośrednio następującego potem wylegiwania się i przyjmowania długich kąpieli słonecznych. Często obserwuje się w Sztokholmie i jego okolicach chłopaczków z zapałem uczestniczących w swych „minjaturowych zawodach". Biegają oni jak W i d e, pływają jak B o r g i wogóle naśladują wszystkich innych mistrzów świata, a to z takim zapałem, że spoczywają dopiero wówczas, gdy są do reszty „wypompowani" — i czynią to wszystko w nadziei, że z czasem zyskają sławę światową.

Dzieci i młodzież szkolna powinna się nauczyć tego, by nigdy bezpośrednio po dużym wysiłku fizycznym nie s t a ć, nie s i e d z i e ć, ani też l e ż e ć w b e z r u c h u. Powinni się przyzwyczajać do stosowania po wysiłku przynajmniej zwykłego chodu, lub — jeśli są bardzo zmęczeni — leżenia na plecach i miękkiego przewracania się z boku na bok. Jedno jak i drugie ćwiczenie należy z początku wykonywać w tempie szybkiem a potem coraz wolniejszem. Jest rzeczą wskazaną, by ćwiczenia te stosować również wówczas, gdy po spoczynku lub bardzo lekkiej pracy przystępuje się do impulsywnych i wytężających ćwiczeń cielesnych, aczkolwiek wtedy wykonywać je należy najpierw w o l n o a potem — s z y b k o.

Działalność gwiazd sportowych poprowadziła niestety do przesady w hołdowaniu zawodom. Hołdowanie to coraz silniej przedostaje się na teren szkolny, a niektórzy kierownicy szkolnych ćwiczeń cielesnych stoją wobec niego zupełnie bezradni i bezczynni. Ambicja i chęć współzawodnictwa są naturalnemi i w życiu bardzo ważnemi siłami pobudzającemi. Każdy bowiem, by iść po drodze prawidłowego rozwoju, potrzebuje porównania swych braków i przewagi wobec innych. Jeżeli te siły pobudzające są mądrze używane, stają się one wówczas czynnikami bardzo pomocniczemi w całej nauce szkolnej wraz z ćwiczeniami cielesnemi. W większości szkół w chwili obecnej często odbywają się zawody w rozmaitych przedmiotach nauczania. Najlepiej obdarzeni uczniowie są podniecani do wzajemnego pobijania rekordów i to nie tylko w uzyskiwaniu najlepszych świadectw rocznych, lecz i w każdej, często stosowanej „próbie" pisemnej czy też ustnej, nakazanej i ocenianej przez szkołę. Natomiast próby te, uczni mniej obdarzonych przez naturę, napełniają strachem i mniej wartościowemi uczuciami. Nie wiem więc, może te próby i są niezbędne w tej części nauki szkolnej — w której ja zresztą nie jestem kompetentną do wyrażania swego zdania. Lecz śmiem wątpić, czy podobny styl zawodów jest konieczny w szkolnych ćwiczeniach cielesnych — j e ś l i t e s ą p r o w a d z o n e p r z e z d o b r e g o n a u c z y c i e l a. Ćwiczenia cielesne są zbyt silnie wewnętrznie zespolone z naturalnem życiem ruchowem ucznia i jego radością życia. Jeśli

więc zawody w ćwiczeniach cielesnych dojdą jako plus do zawodów w innych przedmiotach szkolnych, wówczas mniej zdolni uczniowie będą niepocieszeni. W wielu szkołach odbywa się obecnie próba o odznakę sportową. Te próby same przez się nie są niebezpieczne, gdyż nie nadwyrężają fizjologicznie organizmu. Ale jeśli będą one nieumiejętnie przeprowadzane i propagowane, to mimo wszystko mogą stać się szkodliwe. Dzieje się to wówczas, gdy się ogłasza wyniki próby, przesadnie wychwala się je, albo potępia. W takich warunkach każdy, który staje do próby, wysila się do ostateczności, by wyjść zwycięsko i próba zatraca wówczas swój charakter, przybierając zamaskowany wyraz wytężających zawodów... A jeżeli taka próba nie będzie przygotowana dokładnym treningiem, to wówczas naprawdę będzie karygodna. Próba tak potraktowana wbija silniejszych w pychę, a słabszych przygnębia i zniechęca, obniżając ich zapał wogóle do uprawiania ćwiczeń. Niebezpiecznem dla szkoły jest i to, że stowarzyszenia sportowe przywabiają uczni nęcącemi nagrodami do uczestniczenia w swych zawodach. I naturalnie ci najwybitniejsi wyłonieni z zawodów szkolnych, zgłaszają się w pierwszym rzędzie do zawodów pozaszkolnych, wysilając się przytem do ostatnich granic. Stowarzyszenia sportowe korzystają na tem, wyłapując najlepszy element, uczniowie natomiast tracą zarówno fizycznie jak i moralnie. Byłoby więc bezwzględnie szczęśliwiej, gdyby młodzież szkolna o swym mało rozwiniętym systemie nerwowym nie była agitowaną, ba nawet popędzaną do współczesnych pełnych naprężenia i rozdrażnienia zawodów. Szkoła natomiast powinna dbać i energicznie pracować nad tem, by ułatwić ich organizmowi rozwój i rozrost w możliwie największym spokoju. Ćwiczenia cielesne w szkołach powinne być raczej radosną, rekreacyjną i wychowawczą zabawą. W ten sposób prowadzone ułatwią one bez wątpienia normalny rozwój młodzieży i dadzą im solidne podwaliny pod oczekującą ich walkę życiową. Potem, po opuszczeniu szkoły, każdy z nich sam będzie mógł zadecydować, czy zechce zostać myśliwym polującym na rekordy, albo czy zechce być sportowcem z zawodu. A może się jednak przekona, że racjonalniej będzie się troszczyć o siebie tylko dobrze dostosowaną miarą ćwiczeń cielesnych, ułatwiającą jego właściwą pracę życiową.

Z tego, co wyżej przytoczono, wnosić można, że jeszcze duża ilość ciężkich problemów w sprawie szkolnych ćwiczeń cielesnych czeka na rozwiązanie. Najważniejszem jednak jest jeden — ażeby zdobyć dobrych nauczycieli oraz wystarczający i dobrze urządzony teren do ćwiczeń.

Zofja Nożyńska.

Przykład osnowy boiskowej dla dziewcząt uwzględniającej przygotowanie do „Siatkówki."

A. (Ustawienie w kolumnie ćwiczebnej.)

1. Głęboki oddech.
2. Wspięcie, chwyt bioder, wolny przysiad i szybki wyprost do wspięcia i powrót do postawy.
3. Rozkrok, skurcz ramion , dłonie zwinięte — i skłon tułowiu wbok z wyprostem ramienia i elastycznem uderzeniem dłoni o łydkę.
4. Postawa zwarta — i wymach okrężny ramion wtył, wgórę (1), ze skłonem tułowia wdół i uderzeniem dłońmi o ziemię (2) i powrót do postawy (3).
5. Rozkrok, skurcz ramion w poziomie, dłonie zwinięte — i silny skręt tułowiu i głowy z wymachem ramienia wbok i wyprostem dłoni.
6. Postawa zwarta — i skręty tułowia z luźnym wymachem ramion dookoła siebie. Podczas ćwiczenia należy unieruchomić głowę i nogi aż do kolan. Skręt tułowia powinien być tak silny, aby w chwili skrętu ramię (bark) znalazło się aż pod brodą, a oba luźno zwieszone ramiona owinęły się dookoła tułowia.
7. Podskoki obunóż w miejscu — i przy każdem drugiem odbiciu się wymach ramion bokiem wzwyż z klaśnięciem w dłonie. W chwili klaśnięcia wzrok skierowany na dłonie.

B. (Ustawienie w kole.)

1. Podawanie piłki ze środka koła kolejno grającym na obwodzie koła. Piłkę należy podawać, używając obu rąk, niezbyt silnie, mierząc jej linję opadania na głowę lub barki grającej.
2. Podawanie piłki w kole wbok, bez udziału środkowej. Podawać oburącz odbijając od góry, lub od dołu. Postawa rozkroczna a jednocześnie swobodna jest najbardziej wskazana w czasie tych podań.
3. Podawanie trójkątowe opiera się na powyższych dwóch sposobach podań. Środkowa w kole podaje piłkę do stojącej na obwodzie A., ta podaje piłkę do stojącej obok B, która odbija ją zpowrotem do środkowej. W dalszym ciągu środkowa podaje piłkę następnym w ten sam sposób.
4. Podawanie piłki w kole za siebie wtył bez udziału środkowej, odbijając oburącz od dołu.
5. Podawanie piłki ze środka koła kolejno grającym na obwodzie, które w chwili podania wykonują klęk jednonóż a po osiągnięciu wprawy silny wypad. Podanie mierzy się

na linję kolan, przyjmuje się piłkę oburącz od dołu. Ćwiczenie służy do wyuczenia się przyjmowania piłek nisko i ostro padających na ziemię.

6. Podawanie piłki ze środka koła grającym na obwodzie, które odbijają głowę, lub inną częścią ciała powyżej pasa.
7. Marsz wspięty, lekki, krótki bieg.
8. Marsz krokiem długim, wypadami z naprzemianstronnym wymachem ramion wzwyż.
9. Marsz z okrężnym wymachem ramion dookoła, kierunek przodem wzwyż. Na jeden krok przypada jedno okrążenie ramion.
10. Marsz podskokami z naprzemianstronnym wymachem ramion przodem wzwyż. Podskok wykonuje się za każdym krokiem możliwie wysoko, noga druga pozostawiona ztyłu silnie wyprostowana. Z podskokiem następuje równocześnie wymach ramienia przodem wzwyż, dłoń skierowana skośnie do ziemi (przygotowanie do „ścinania").

C. (Ustawienie przy siatce.)

1. Ćwiczenie w przyjmowaniu piłki toczącej się wdół po siatce. Ustawienie w szeregu twarzą do siatki, tuż przy siatce. Jedna z grających z odległości kilku kroków za szeregiem, rzuca piłkę oburącz na siatkę, którą przyjmuje grająca, kolejno podchodząc z szeregu, nastawiając dłonie od dołu i podając zpowrotem wtył, za siebie, rzucającej. Piłkę do tego ćwiczenia powinno się rzucać na siatkę, aby nie przyzwyczajać grające do odbijania na siatkę.
2. Ćwiczenie w zadawaniu piłki jednorącz zgóry i od dołu.
2. Ćwiczenie w „ścinaniu" piłki: a) Ustawienie w rzędzie, twarzą do siatki. Jedna z grających, stojąc zboku tuż przy siatce, odbija piłkę od dołu pionowo wgórę, którą stara się „ściąć" pierwsza stojąca w rzędzie, czyli wykonuje podskok jednonóż z równoczesnym wymachem ramienia wgórę i w chwili, gdy piłka znajduje się nad siatką, bije taką piłkę szybkiem uderzeniem dłoni skośnie wdół na pole przeciwniczek. Stojąca po drugiej stronie siatki, piłkę chwyta i odrzuca zpowrotem podającej. b) Dwie współgrające, stojące przy siatce, podają sobie piłkę między sobą, którą trzecia „ścina". A. podaje piłkę B., ta odbijając ją od dołu pionowo wgórę, podaje w ten sposób do ścięcia C. Ten rodzaj podawania ćwiczy w umiejętnem przyjęciu i bezpośredniem podaniu piłki do ścięcia.
4. Ćwiczenie w obronie piłki. Skoro grające osiągną już pewną wprawę w ścinaniu piłki, ćwiczy się równocześnie obronę piłki. Po jednej stronie siatki stają te, które ćwiczą w dalszym ciągu ścinanie piłki, po drugiej stronie broniące. a) Obronę ćwiczy się w ten sposób, że broniąca w chwili

gdy piłka zmierza do punktu najodpowiedniejszego do ścięcia, wyrzuca w podskoku oba ramiona wzwyż, dłońmi w stronę ścinającej. Dłonie powiększają płaszczyznę obrony, piłka odbija się wówczas od dłoni broniącej i wraca zpowrotem na pole przeciwniczek. Ten rodzaj obrony nazywa się pospolicie „murowaniem pola". b) Skoro ścinająca nadaje piłce skośny kierunek ścięcia, broniąca staje w wypadzie, w klęku, lub w pozycji niemal kucznej i przyjmuje piłkę od dołu.

5. Rozstawienie grających na polu, kilka krótkich i niezbędnych objaśnień, wskazówek względnie uwag tyczących się samej gry i zakresu działania poszczególnych grających, — rozpoczęcie gry. Dalsze wyjaśnienia, zwracanie uwagi na najważniejsze błędy pojedyńczych grających, lub całej drużyny, udzielać w miarę potrzeby, przerywając grę na chwilę.

Przykład podanej osnowy boiskowej nie zawiera pozornie nic nowego i ciekawego. Zaprawę techniczną do siatkówki każdy zespół uprawiający tą grę zna — w jakim więc celu umieszczono ją? Chodzi przedewszystkiem o to, aby uprawiające tą grę, osiągały dobre rezultaty możliwie najszybciej, nie zaniedbując przytem ogólnego rozwoju cielesnego. Czyli, aby nie trenowały jednostronnie z myślą jedynie o wygranej, pomijając wszelkie inne cele, w czem niejednokrotnie mogą ponieść nawet szkodę na zdrowiu. Braki polegają często na trudności w umiejętnem rozłożeniu sobie materjału ćwiczeń gimnastycznych i wyłącznie przygotowujących do siatkówki w wzajemnie uzupełniającym się stosunku względem siebie i do samej gry, tak aby organizm otrzymał o ile możności wszechstronną zaprawę. Konieczne to ze względu na zdrowie a tem samem ogólne podniesienie sprawności fizycznej i wytrenowania, a dla osiągnięcia dobrych rezultatów w grze niezbędne.

W podanym przykładzie, na wstępie i wpośrodku znajdują się ćwiczenia gimnastyczne, uwzględniające takie ruchy, które w grze nie zachodzą wcale, lub bardzo rzadko, i ruchy specjalnie podkreślające elementy ruchów, używanych w grze celem lepszego ich wyćwiczenia. W dalszym ciągu znajduje się zestawienie mniej więcej według stopnia trudności różnego rodzaju sposobów podań piłki, używanych w grze, w obrębie własnej drużyny i służących do przebijania piłki na pole przeciwniczek. Różnego rodzaju ćwiczenia w marszu są bezpośrednio przygotowaniem do ćwiczeń w podawaniu piłki przy siatce.

Podaną osnowę niezawsze trzeba w całości wyczerpać na jednej lekcji. O ile drużyna rozpoczyna dopiero naukę gry, przerabia się tylko kilka podań wstępnych z serji B. i niezbędne z serji C, inne pozostawiając na następne lekcje. I odwrot-

nie, o ile drużyna już dłuższy czas trenuje, opuszcza się te rodzaje podań, w których osiągnęła już pełną wprawę, na korzyść niedostatecznie jeszcze opanowanych. Nie powinno się natomiast nigdy opuszczać ćwiczeń gimnastycznych. Powinny być krótkie, wzajemnie w całości lekcji uzupełniające się z innemi używanemi ruchami i mają być podstawą, na której opiera się cała techniczna zaprawa gry.

Mieczysław Balcer.

Przygotowanie metodyczne gier drużynowych: koszykówki, szczypiórniaka, siatkówki.

Zasadniczemi elementami składowemi gier są: bieg, skok, rzut, względnie podbicie. W formie przygotowawczej przećwiczyć możemy elementy gier trudniejszych i bardziej skomplikowanych pośrednią drogą łatwych gier bieżnych, skocznych czy też rzutnych, lub bezpośrednio, przy pomocy odpowiednio dobranych ćwiczeń. Synteza prostszych elementów tych gier pozwoli nam na uzyskanie dużej sprawności w grach trudnych, w sposób przystępny i łatwy.

Przygotowanie więc wyż wymienionych gier obszernie potraktowane obejmowałoby: gry bieżne[1]), — a więc wszelkiego rodzaju „berki" (łapanki), „murzyn", „dzień i noc", „rybak", „kto prędzej do koła", „podrywka ścigana" (wilki, brytany), — biegi rozstawne (w formie współzawodnictwa), „myśliwy", „wyzywanka", „zbóje" — i inne. Gry skoczne[1]) jak: „szczur", „koszenie trawy", i t. p. Z zabaw należałoby wyróżnić skakankę, jako doskonałe ćwiczenie podskoku, który występuje w każdej grze. — Z gier rzutnych[1]) przygotowujących do koszykówki i szczypiórniaka stosowalibyśmy: „wyścig piłek w kole", „podrywkę podawaną i rzucaną", „wyścig piłek w dwuszeregu, „w dwurzędzie" i „w szeregu z półobrotami", piłkę graniczną, „podaj dalej" i wreszcie jako najtrudniejszą z dotychczas wymienionych piłkę koszykową.

Wiele z wymienionych gier pozna młodzież w czasie lekcji gimnastyki, z wieloma innemi zapozna się na specjalnych lekcjach gier popołudniowych lub podczas przerw międzylekcyjnych.

Koszykówka. Wyuczenie koszykówki drogą bezpośrednią, polegałoby na wyćwiczeniu z młodzieżą starszą elementów tej gry, przy pomocy odpowiednio dobranych ćwiczeń, które złożą się na koszykówkę.

[1]) Jeżeli chodzi o zasób i wybór gier — to odsyłam do podręczników metodycznych Gier i Zabaw W. Sikorskiego (wydanie III zmienione) i prof. Eug. Piaseckiego.

Zaprawę rozpoczniemy od objaśnienia i okazania:

A. Trzymania piłki przy podaniach oburącz, od strony lewej, prawej, dołem i z ponad głowy;

B. Rzutów jednorącz (trzymanie analogiczne jak przy dysku), z wymachem bocznym, dolnym i górnym; z miejsca, z podskokiem, z krokiem wprzód. — Podania początkowo słabe i bliskie, w miarę wprawy coraz to silniejsze, dłuższe i bardziej płaskie.

C. Chwytów oburącz, z miękkiem ściągnięciem piłki ku sobie (Rys. 1.). (Zwracać uwagę na to, aby początkujący nie chwytali piłki na piersi i ustawiali dłonie równolegle do siebie); — piłek normalnych, podanych na wysokości piersi, dolnych z silnym skłonem tułowia wdół, górnych ponad głową z podskokiem, bocznych z krokiem wbok i t. p.



Rys. 1

Chwyt piłki dolnej z miękkiem ściągnięciem ku sobie. Ustawienie dłoni równoległe, ciało podane ku przodowi.



Rys. 2.

Sposób trzymania piłki przy rzucie z przed piersi (zwrócić uwagę na ustawienie nadgarstków i prawie, że nachwyt).

Rzuty i chwyty, jako jedną z kardynalnych podstaw gry, ćwiczyć możemy również w formie współzawodnictwa, lub zabawowej, — w rzędach, w dwuszeregu, — i t. p., początkowo wolno, w miarę opanowania szybciej, kilkoma nawet piłkami. — To samo przerabiamy w kole — „pościg piłek po obwodzie koła" (f. zabawowa), lub też podając piłkę (instruktor) ze środka na obwód maszerującym lub biegnącym, w lewo i prawo. — Zwrócić uwagę na podania piłki na wysokości piersi, przed idącego wzgl. biegnącego.

D. Kozłowania

a) wzdłuż boiska jednorącz prawą i lewą,

b) z omijaniem przeszkód np. chorągiewek dwu lub więcej,

kozłując piłkę do wysokości piersi w jedną stronę prawą i zpowrotem lewą ręką,

c) w kole, z omijaniem współćwiczących, początkowo bez piłki, później to samo z piłką,

d) miast chwytu zkozłowanie piłki i oddanie jej podającemu.

E. Z w o d y , mające za cel mylenie przeciwnika, w całym ich repertuarze, a więc boczne, górne, dolne, oraz podania z za siebie, przerabiamy w kole, jako przygotowanie do „podrywki".

Wreszcie instruujemy: F. R z u t y d o k o s z a, najtrudniejsze z dotychczas wymienionych ćwiczeń.

Ćwiczenie rzutu do kosza powinno odbywać się początkowo bez kosza w kole, szeregu, lub dwuszeregu, jako techniczne, choć bezcelowe pozornie, opanowanie ruchu.

Ruch ten będzie dwojaki i będzie polegał na wypchnięciu, (rzut z przed piersi), lub też wyrzucie (rzut zdołu) i na nadaniu piłce obrotu.

Po opanowaniu tego ruchu przystąpić możemy do właściwego rzutu z użyciem kosza. — W celu ekonomiji czasu i ła-



Rys. 3.

Faza początkowa wyrzutu z przed piersi (podkreślona praca ramion i tułowia).



Rys. 4.

Końcowa faza wyrzutu z przed piersi (zwrócić uwagę na ruch i pozycję rąk).

twiejszego sposobu nauczania, ustawiamy ćwiczących w półkolu, szeregu lub rzędzie, ćwicząc, okazując i objaśniając:

a) rzut oburącz — dwojakiego rodzaju: z p r z e d p i e r s i (Rys.: 2, 3, 4), zwrócić uwagę na wybitną pracę stawów nadgarstkowych i łokciowych) — z d o ł u — dominuje tutaj praca barku, —

b) rzut z miejsca, z krokiem wprzód, z rozbiegu, z różnych odległości, —
c) rzut nawprost od strony lewej i prawej,
d) rzut z podbiegnięciem do linji podania piłki,
e) rzuty oburącz i jednorącz z pod kosza,
f) rzuty bezpośrednie i pośrednie (zwrócić uwagę na kąt odbicia piłki od tablicy),
g) te same rzuty w formie współzawodnictwa,
h) te same rzuty w marszu i biegu (na trzecim kroku wyrzut).

Ćwicząc w ten sposób elementy, zbliżamy się do samej gry. „Podrywka w kole" i na połowie boiska z kilkoma „podrywającymi" podawanie dwójkami, lub lepiej trójkami, wzdłuż boiska, w marszu, biegu; to samo z wybieganiem na pozycje, z rzutem przy każdym koszu, z omijaniem obrony, wreszcie gra do jednego kosza będą dalszemi naszemi etapami przygotowawczemi. Omijając narazie moment zdobycia kosza, a wprowadzając ilość uzyskanych podań za cel najważniejszy, dzielimy ćwiczących na dwie drużyny. Drogą „zagrywki" uzyskuje jeden z zespołów piłkę. Ta z drużyn, która zdobędzie bezpośrednio po sobie większą (np. 10-ć) ilość podań — zwycięża. — Przepisy o „błędach osobistych" obowiązują jak przy koszykówce.

Przystępując do właściwej gry, dzielimy grających na dwie drużyny, a każdą z nich na atak, pomoc i obronę. — Ustawiamy drużyny na boisku i zaznajamiamy je z podstawowemi prawidłami i prymitywnym sposobem gry (taktyka).

Intensywność i trudność koszykówki ograniczymy początkowo, przez podział boiska na 3 pola, a większą ilość grających (po 9-ciu z każdej strony) na atak, pomoc i obronę z tem, że graczom wolno poruszać się tylko po tem polu, na którem w czasie rozpoczęcia gry się znajdują.

Wreszcie dowolnie i w miarę potrzeby skracać będziemy czas gry, zmniejszając jej intensywność, przez planowo wstawiane przerwy, których długość (2—10 min.) i ilość (1—3) w wysokim stopniu zależeć będzie od wieku i usprawnienia graczy. Ostatnim etapem koszykówki jest t. zw. „amerykanka", wymagająca dużego przygotowania kondycyjnego, opanowania technicznego gry i znajomości prawideł u ćwiczących. Brak bowiem w grze tej podziału na pola, oraz zmniejszona ilość grających (po pięciu z każdej strony) czyni ją trudną i wytężającą.

Szczypiorniak, bardzo do koszykówki zbliżony, będzie miał podobną zaprawę. Zasadnicze różnice tych gier, które decydują o dużej intensywności szczypiórniaka, a zarazem domagają się odpowiedniego wieku i przygotowania od ćwiczących, to o wiele większe wymiary boiska. Odmienny sposób zdobywania punktów, (przy koszykówce „kosz", przy szczy-

piórniaku „bramki"), oraz nieco trudne przepisy o „spalonym" (przechodzenie linji pola karnego), komplikują tę grę.

Do zaprawy analogicznej jak przy koszykówce dodamy:
a) możliwie dalekie i silne podania, —
b) dalekie rzuty jednorącz z wymachem górnym lub bocznym, (Rys. 5).
c) dla bramkarza wykopy od bramki,
d) rzuty z rogu, z linji bocznej (aut),
e) strzały do bramki, z poza pola bramkowego (8 × 12), z miejsca i w biegu (Rys. 6, zwracać uwagę na pracę tułowia i barku!),



Rys. 5.

Rzut z ponad głowy z zamachu górno — tylnego (sposób trzymania piłki)



Rys. 6.

„Strzał" na bramkę, wykonany w biegu z zamachu bocznego (praca tułowia i barku).

f) przechodzenie linji pola karnego, czyli praktyczne zaznajamianie i przyswajanie sobie przepisów o „spalonym".
g) grę na jedną bramkę z obroną,
h) zgrywanie się poszczególnych linji: ataku, pomocy i obrony,
i) zaznajomienie graczy z przepisami i sposobem gry,
j) rozstawienie grających,
k) gra na dwie bramki całkowita,
l) taktyczne wskazówki.

Z powodu dużej intensywności gry zmniejszyć możemy początkowo wymiary boiska (takie jak przy piłce nożnej) i czas gry.

S i a t k ó w k a, obejmująca podobne do innych gier elementy skoku i biegu posiada bardzo charakterystyczne dla niej podbicie piłki, które zarazem jest wprowadzeniem jej w grę. Mało intensywna nie potrzebuje specjalnego stopniowania i długiego uprzedniego przygotowania. Interesująca i niewymagająca większej wytrzymałości nadaje się tem samem dla młodzieży klas niższych i niewiast. Oprócz podbicia piłki, które

zasadniczą tutaj odgrywa rolę, wchodzą w grę przedewszystkiem podskoki i szybkie reakcyjne podbiegi (starty).

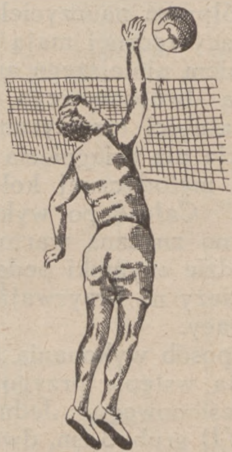
Z zabaw i gier pamiętać będziemy oprócz przygotowawczych gier bieżnych także o grach skocznych (jak np. „szczur", koszenie trawy i inne), jak również o skakance. Niektóre z drobnych gier zmodyfikowane do celu naszego, posłużyć nam mogą do wyuczenia tak częstego tutaj podbicia piłki (f. zabawowa).

Zaprawę do siatkówki obejmowałoby przedewszystkiem zaznajomienie się z techniką w:

A. podbijaniu,
B. „zadawaniu",
C. „ścinaniu" piłek wysokich (gra przy siatce),
D. „zbieraniu niskich ściętych" (gra w drugim szeregu).

Początkowo więc zapoznajemy ćwiczących z techniką podbicia piłki oburącz:

a) w kole, szeregu dwuszeregu i t. p.,
b) w kole do środkowego, bardziej sprawnego, kolejno zmienianego (wzgl. instruktora),
c) podawania dwójkami, trójkami, ze zmianą odległości, a więc długich piłek, krótkich, niskich, wysokich,
d) podawania po obwodzie koła („musi przejść raz dokoła"),
e) podawanie dowolne „na wyrywki", ze zmianą znajdującego się w środku,
f) „ścinanie" piłek wysokich — bez siatki,
g) „zbieranie" niskich — j. w.



Rys. 7.

Podskok do „ścięcia" przy siatce (odbicie obunóż, nogi, tułów, prawy bark i ramię — jedna linja).

W dalszym ciągu przerabiamy:

h) grę przy siatce: zbijanie piłki (Rys. 7) raz prawą, drugi raz lewą ręką,
i) obronę przed „ściętemi" —
   a') z bliska przez „blokowanie" (murowanie),
   b'') z daleka przez zbieranie „ściętych",
j) zagrywanie piłki odbitej od siatki,
k) zadawanie (serw) w kole i na boisku,
l) ustawienie i zmiany grających,
m) grę jedną ręką.
n) Zaznajamiamy w końcu graczy z ważniejszemi prawidłami gry i prymitywną taktyką tejże.

Hubert Kamiński, Augustów
sem. naucz. męskie.

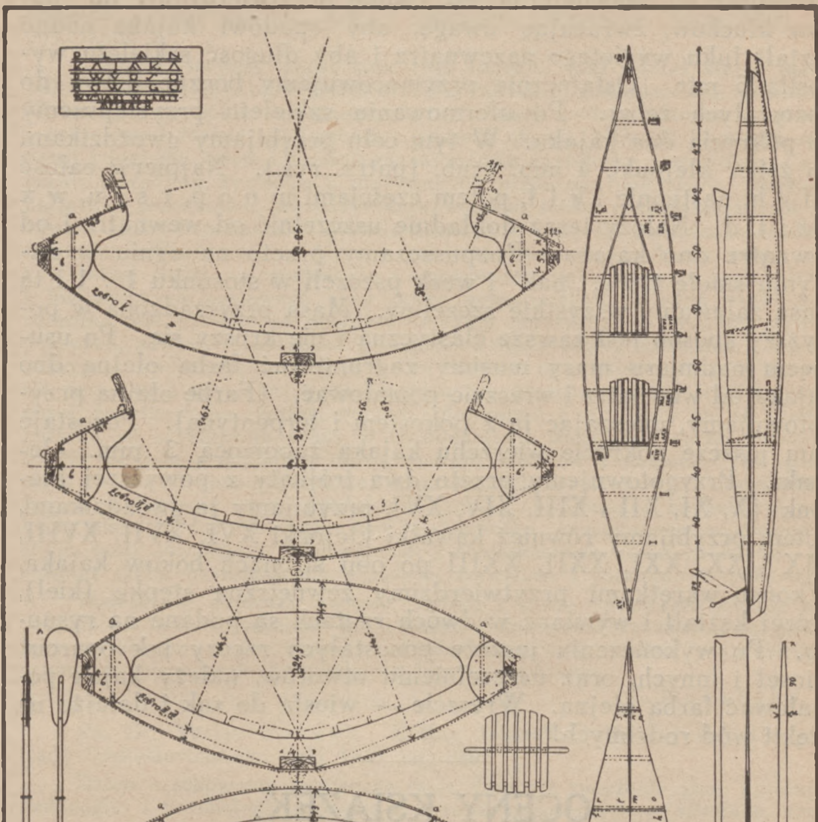
Budujmy sami kajaki.

Czyż może ulegać wątpliwości, że sport wodny, a raczej turystyka wodna w związku z różnemi korzyściami z niej wynikającemi, powinna zająć zwłaszcza podczas wakacyj letnich przodujące miejsce w zagadnieniach jak najracjonalniejszego spędzania wywczasów. Kajak, jako środek najlepszy w tym wypadku lokomocji, odpowiadający wszystkim wymogom stawianym wodnej turystyce, a przedewszystkiem ze względu na łatwość jego wykonania przy małym stosunkowo nakładzie pieniężnym, winien znaleźć jak najszersze zastosowanie wśród naszej młodzieży szkolnej. Dobra wola, chęć, porozumienie się i współpraca nauczycieli wychowania fizycznego z nauczycielami pracy ręcznej mają w tym wypadku dominujące znaczenie. Zadaniem niniejszego artykułu jest podanie opisu budowy typu kajaka dwuosobowego, dokładnie wypróbowanego do celów przydatności turystycznych. Podkreślam, że niezbędną koniecznością dla osiągnięcia najlepszych wyników winno być zachowanie metodycznej kolejności pracy, oraz dokładności wykonania. Całość po wykonaniu powinna bezwzględnie posiadać zarówno znaczną wartość estetyczną i praktyczną. Mając na względzie czynniki pedagogicznej natury, nie możemy pozwolić młodzieży na przyswajanie tandety przez bylejakie wykonywanie pracy.

Sposób wykonania takiego kajaka jest następujący:

Na wstępie przygotowujemy 9 żeber z drzewa sosnowego lub jesionowego. Jedno żebro (V) grub. 3 cm, dwa żebra (IV, VI) grub. 3 cm, dwa żebra (III, VII) grub. 2 cm, dwa żebra (II, VIII) grub. 2 cm i dwa żebra (I, IX) grub. 2 cm*). Boki żeber, jako części najbardziej narażone na uszkodzenie, wzmacniamy zapomocą kołeczków, które wbijamy w otwory (a, a[1]) wywiercone naprzestrzał i zapomocą kawałków (b, b[1]) klejonki (dykty) przyklejonych i przymocowanych gwoździkami. Celem zapobieżenia rdzewieniu gwoździ w drzewie, należy ich końce przed przybijaniem zanurzać w farbie olejnej. Następnie wystrugamy stępkę wewnętrzną, na której w odległościach podanych na rysunku umocujemy zapomocą wkrętek żebra. Najpierw przymocowujemy żebro V, potem — IV i VI, III i VII i t. d. Po przygotowaniu zaś jednakowych części przedniej i tylnej kajaka z dwóch kawałków drzewa sosnowego (patrz rys. c, c[1]) i dwóch listew bocznych (d, d[1]) szerok. 5 cm, przystępujemy do wykończenia szkieletu kajaka. W tym celu wkrętkami przymocowujemy listwy najpierw do żebra V-go, potem do IV i VI-go, wreszcie końce listew do boków uformowanych

*) Z drzewa jesionowego mogą być nieco cieńsze.


PLAN
KAJAKA
DWUOSO-
BOWEGO
Stępka zewnętrzna / Kiel
Stępka wewnętrzna

klocków c, c[1], wewnętrzną zaś stępkę przytwierdzamy do spodów klocków, zwracając uwagę, aby spodowi kajaka nadać kształt łuku wygiętego nazewnątrz i aby długość szkieletu wynosiła 5 mtr. Ostatecznie przymocowujemy boczne listwy do pozostałych żeber. Po uformowaniu szkieletu przystępujemy do pokrycia dna kajaka. W tym celu przybijamy gwoździkami do żeber klejonkę 4 mm. grub. (patrz. rys.). Najpierw całość e f g h, następnie i k l ł, potem częściami m n o p, r s t u, w x y z i t. d. Należy teraz dokładnie uszczelnić od wewnątrz i od zewnątrz dno kajaka. Rozpuszczamy przeto na ogniu w naczyniu smołę t. zw. „pak" i wosk pszczeli w stosunku 1 : 1 i tą masą zalewamy wszystkie szczeliny. Masa przyrządzona w powyższy sposób jest zawsze elastyczna i nie kruszy się. Po usunięciu nadmiaru masy musimy zagruntować farbą olejną dno kajaka od wewnątrz i wreszcie pomalować. (Farbę olejną przygotowujemy, mieszając ją z pokostem i terpentyną). Pozostaje nam jeszcze pokrycie wierzchu kajaka zapomocą 3 mm. klejonki. Przygotowujemy przeto dwa trójkąty z powyższej klejonki (X, XI, XII i XIII, XIV, XV), przybijamy je gwoździkami, potem przybijamy również kawałki klejonki XVI, XVII, XVIII, XIX i XX, XXI, XXII, XXIII po obu stronach boków kajaka. Wkońcu wkrętkami przytwierdzimy zewnętrzną stępkę (kiel), której kształt i wymiary w dwóch rzutach są podane na rysunku. Po wykończeniu jeszcze pozostałych rzeczy jak oparcia, wioseł i innych, oraz uszczelnieniu otworów, należy kajak pomalować farbą olejną. Wreszcie — wiosła do rąk i dalejże na błękit wód rodzimych!

OCENY KSIĄŻEK.

Doc. Dr. Wacław Łapiński. **Opieka nad dzieckiem gruźliczem w Polsce.** Warszawa (Pols. Kom. Opieki n. Dzieck.) 1929, str. 20. Zeszyt 5-ty wydawnictwa zbiorowego pod redakcją Bronisława Krakowskiego, naczelnika Wydziału Opieki nad Dziećmi i Młodzieżą, Min. Pracy i Op. Społecznej.

Znaczenie gruźlicy jako klęski społecznej jest u nas wciąż jeszcze niedoceniane, a wskutek tego akcja zwalczania i zapobiegania gruźlicy rozwija się bardzo słabo. Musimy w najbliższym czasie czynić usilne starania, by dorównać chociażby tylko najsłabiej pod tym względem postawionym innym narodom kulturalnym. Uwagi te dotyczą również węższej już akcji zwalczania gruźlicy chirurgicznej. Autor zaznacza słusznie, że „sprawa racjonalnego sanatoryjnego leczenia gruźlicy chirurgicznej w Polsce przedstawia się źle"; liczba łóżek, jaką rozporządzamy, jest kompromitująco mała, gdyż wynosi zaledwie 300. To też umiejętne i wyczerpujące przedstawienie polskiemu czytelnikowi podstaw nowoczesnego sanatoryjnego leczenia gruźlicy chirurgicznej, co jest, jak zaznacza słusznie autor, u nas „jedną z najbardziej palących kwestyj społecznych", jest niewątpliwie dużą zasługą autora i wydawnictwa. Należy tylko zaznaczyć, że tytuł „Opieka nad dzieckiem gruźliczem" jest zbyt obszerny w porównaniu do treści, obejmującej wyłącznie sanatoryjne leczenie gruźlicy chirurgicznej.

Dr. Karol Jonscher, prof. Uniw. Pozn.

Kamilla C h o ł o n i e w s k a. **Gospodarstwo domowe i kuchnia racjonalna.** Podręcznik dla szkół i gospodyń. Warszawa, (Arct 1929), str. 209, tablic 2.

Jest to pierwszy podręcznik tego rodzaju, jaki ukazał się w języku polskim, usuwający brak systematycznej nauki o gospodarstwie domowem. W kolejno po sobie następujących rozdziałach podaje autorka w prostej i przystępnej formie wiadomości z zakresu chemji, biologji, fizjologji, anatomji i higjeny, celem bliższego zaznajomienia czytelnika z wartością i znaczeniem środków żywności i spożywanych przez nas pokarmów. Aby jak najjaśniej przedstawić cel odżywiania, autorka ściślej omawia składniki odżywcze naszych pokarmów, określa zasadnicze wartości kaloryczne środków żywności. Wiadomości z higjeny zawierają wskazówki „kiedy mamy jeść i w jakiej ilości", o podawaniu i spożywaniu pokarmów, o racjonalnych i higjenicznych postawach przy pracy gospodarskiej. Pewna część podręcznika jest poświęcona ogólnym zasadom przyrządzania środków żywnościowych, zawiera praktyczne i wypróbowane przepisy kuchenne. Oprócz przepisów kuchennych znajdują się tu również najprostsze przepisy tyczące się rozmaitych czynności gospodarskich jak przechowywanie środków żywności, zużytkowania resztek, porządki domowe i t. d. Duży nacisk kładzie autorka na organizację pracy w gospodarstwie domowem, celem zaoszczędzenia osobom pracującym czasu, energji, środków i miejsca. Nie pominięto również w podręczniku tak praktycznych rozdziałów jak uwzględniających kalkulację cen, produktów, roczny preliminarz budżetowy przy kilku skalach dochodowych, wzór dzienniczka miesięcznego w gospodarstwie, wzór inwentarza, racjonalnych i nowoczesnych urządzeń kuchni, jak również tablic określających własności trawienne i witaminowe pokarmów.

Podręcznik napisany zwięźle, krótko i jasno spełni znakomicie swe zadanie zarówno w szkołach jak i wśród gospodyń także zawodowo pracujących, którym poda sposoby racjonalnego wykonywania najprostszych czynności gospodarskich umiejętnie łatwo i radośnie.

Z. N o ż y ń s k a.

Ph. Dr. Vaclav S e v e r a. **Dějiny tělocviku.** Brno (nakł. Ustředni Rady Československého Orla 1929, str. 289.

Dzieje wychowania fizycznego mają doniosłe znaczenie obok fizjologji, pedagogiki i psychologji w ewolucji metod, stosowanych w szkołach, armji i stowarzyszeniach. One nam bowiem odkrywają, przypominają lub też zwracają uwagę na te środki, któremi posługiwano się dawniej i obecnie posługujemy się w związku z istniejącemi okolicznościami. One powinny nam oświetlać drogą porównania wartość tych środków ze stanowiska szczęścia jednostki i społeczeństwa, wobec tego podkreślać cechę charakterystyczną istniejących metod i powinny się odznaczać wiernością w przedstawieniu faktów. Tymczasem powyższa praca żadnej z wymienionych właściwości nie posiada. Przeciwnie, autor nawet nie zdołał się zaznajomić w ciągu pięciu lat z podobną pracą prof. P i a s e c k i e g o, o której nawet nie wspomina. A wielka szkoda, gdyż byłby się wówczas dowiedział, że prócz „źródłowej literatury", o którą się oparł, a mianowicie: 1 — Kalendarza Sokolstwa Polskiego, 2 — Historji Sokolstwa w Polsce (M. T e r e c h, „Przegląd Sokoli" 1923), 3 — Zasad wychowania fizycznego (E. P i a s e c k i 1908), 4 — Cielesnego wychowania w Polsce („Orzeł" 1927), istnieje szereg prac, których historyk pominąć nie może. Tak więc „Dějny tělosvicku" wymagają innego opracowania. W. S.

Stanisław O s a d a. **Sokolstwo Polskie.** Pittsburg („Sokół Polski"), 1929, str. 70.

W pracy swej autor, zasłużony działacz na niwie sokolej i redaktor Sokoła Polskiego w Ameryce, przedstawia dzieje, ideologję i posłannictwo Sokolstwa Polskiego. Jest to szkic, wyprzedzający, będącą w opracowa-

niu, obszerniejszą monografję Sokolstwa Polskiego w Ameryce. W formie sześciu odczytów, przepojonych gorącą miłością Ojczyzny i „Zakonu Sokolego", w porywającym stylu, odkrywa autor karty dziejów Sokolstwa w poszczególnych dzielnicach kraju i na emigracji. Przechodząc następnie do działalności Sokolstwa w Ameryce, szczegółowo i szczerze charakteryzuje działalność jego i wpływy na gruncie całej Polonji amerykańskiej. Działalność tę łączy z akcją tworzenia armji polskiej we Francji i udziałem w bojach o niepodległość Polski. Omawiając metodę wychowawczą młodzieży sokolej, stwierdza autor brak wykwalifikowanych sił instruktorskich, wskutek czego młodzież polska wciągana do klubów sportowych, beznadziejnie zanurza się w morzu amerykańskiem. Entuzjazm i zapał tchnący ze słowa autora, „dla pokrzepienia serc tych, co żyją obecnie i ku nauce dla przyszłych pokoleń" osiągnie swój cel wszędzie tam, gdzie dotrze.

Seweryn Ługowski.

Min. Spraw Wojsk. Państw. Urząd W. F. i P. W. **Okólnik w sprawie czasopism z dziedziny W. F. i P. W.** Warszawa 1930, str. 9 w. 8-ki.

Wydział społeczny przy P. U. W. F. i P. W. wydał ostatnio okólnik do podległych sobie instytucyj, które muszą odpowiedzieć na kwestjonarjusz w sprawie czasopism w. f. i p. w. wychodzących na danym terenie. Wytyczne są następujące: Jaka jest wziętość tych czasopism oraz opinja, następnie, czy istnieje współpraca tych redakcyj z władzami w. f. i p. w. względnie Komitetami, ogólne uwagi całokształtu propagandy na danym terenie i i.

Z ogólnej instrukcji wynika dążność do skoordynowania propagandy w. f. i p. w. we wszystkich fachowych czasopismach, wychodząc z założenia, że tej propagandy mamy za mało, a co najgłówniejsza, nie wszystkie czasopisma stoją na odpowiednim poziomie. Oby ten zamiar przeistoczył się w zdrowy i pożądany kierunek naszego piśmiennictwa sportowego.

W. Cz.

K. Sosnowski. **Przewodnik po Beskidach zachodnich i Pieninach z terenami narciarskiemi.** T. I—II., wyd. III. Kraków 1930.

Najlepszym dowodem, że hasło poznawania i ukochania różnych stron ojczystego kraju z jego przyrodą (a nietylko samych gór) rzeczywiście obejmuje coraz to szersze warstwy naszego społeczeństwa, jest w tak krótkim przeciągu czasu trzecie już z kolei wydanie Przewodnika po połaci naszego kraju, dostępnej wszystkim, a nietylko wybranym i nielicznym jednostkom. Społeczeństwo tedy nasze dowodzi bezsprzecznie, że docenia w zupełności niezmiernie ważną rolę zalet turystyki zwłaszcza dla młodzieży dorastającej, a dla młodzieży szkolnej przedewszystkiem. Wprawdzie ten ożywiony nasz polski ruch turystyczny ma zapewne swoje źródło w coraz to szersze kręgi zataczającym zwrocie a może nawrocie do wychowania fizycznego i w jego coraz to śmielszem, już także przez ogół społeczeństwa doceniani — jednakowo, tak czy owak coraz to więcej nietylko jednostek, ale już całych grup i warstw (młodzież szkolna i robotnicza zorganizowana) czynnie rozmiłowuje się w kraju a temsamem i w mnożeniu kapitału moralnego i fizycznego zdrowia w narodzie.

Trafił też wzorowo opracowany przez niezmordowanego szermierza ruchu turystycznego a zwłaszcza po Beskidach zachodnich i Pieninach i najlepszego ich znawcę prof. K. Sosnowskiego w sam czas. Dzisiaj bowiem już nietylko szkoła, zwłaszcza średnia lub jej równorzędne, ale i dom spieszy ze swą młodzieżą pod naszą Babią, w okolice Pilska i Magórki, do źródeł naszej ukochanej Wisły czy gdzieindziej. Przyklasnąć też dlatego trzeba myśli prof. Sosnowskiego, podjętej przez Zarząd Główny Polsk. Tow. Tatrz., by podstawę turystyki, tj. dobry podręcznik, nietylko potanieć, ale i zmniejszyć, ścienić. Łatwiej bowiem wydać 4 zł za tomik, stanowiący całość dla siebie, i lżej go nosić, aniżeli wydać 9 zł 60 gr, jak dotąd, i dźwigać za to 442 stronic. Połączone zatem utile cum dulci przyjmie

chyba szeroki ogół turystów, a zwłaszcza letników z wdzięcznością tem więcej, że wydano również już mapę turystyczną Beskidów.

Bardzoby dobrze było skierowywać przy nauce geografji przynajmniej uwagę nawet młodzieży szkół powszechnych i odczytywać im niejedno z przepięknie opracowanego w Przewodniku, jak np. o przełomie Dunajca, o przejeżdżaniu łódkami przez Pieniny itp. tem więcej, że w części ogólnej czytamy o Beskidach jako części Karpat, o ich składzie i krajobrazie, o klimacie i nawodnieniu, o bogactwie przyrodzonem, o roślinności, o stosunkach politycznych i narodowościowych, o ludności, o stosunkach gospodarczych — wszystko oparte na fachowej literaturze naukowej.

Przedewszystkiem zaś należałoby czytać z młodzieżą szkolną te nadwyraz cenne uwagi ogólne o turystyce po Beskidach. — Praktyczne i higjeniczne wskazówki oraz przykazania turysty, bo oparte na długoletniej praktyce, by w młodzież szkolną wpajać obok umiłowania kraju i przyrody ojczystej te nieodzowne, skoro ze zdrowiem jej w szerokiem tego słowa znaczeniu ściśle związane, uwagi prof. Sosnowskiego.

Poza tem wskazanemby było, by studenci Studjów Wych. Fiz. przy uniwersytetach wzgl. Centr. Inst. w Warszawie na właściwych seminarjach gruntownie omówioną część ogólną Przewodnika przerobili oraz tam już pewne szlaki turystyczne sobie porobili (autor podaje je także), jeśli nie przeszli i te z chwilą objęcia stanowisk wychowawców fizycznych z młodzieżą racjonalnie na jej pożytek przemierzali.

To samo trzebaby zrobić i na Studjach pedagogicznych przy uniwersytetach, a przynajmniej w Krakowie, by wszyscy jego słuchacze, przyszli wychowawcy, a więc nietylko już specjaliści wychowawcy fizyczni, mogli tę ukochaną matkę przy pomocy Przewodnika prof. Sosnowskiego po Beskidach zachodnich i Pieninach — zaś przy pomocy innych ewent. przewodników a nawet i bez nich, poznawać i kochać.

Przedewszystkiem zaś należy to robić ze słuchaczami Instytutów geograficznych.

Na miejscu też byłoby, gdyby zarówno wychowawca fizyczny, jak i lekarz szkolny oraz nauczyciel geografji w Seminarjum nauczycielskiem zapoznawali i teoretycznie i praktycznie z Przewodnikiem naszym i temu podobnemi uczniów swej szkoły, przyszłych wychowawców.

A i nauczyciele literatury polskiej znajdą tutaj dość dużo materjału, gdyż prof. Sosnowski, sam nauczyciel literatury, nie skąpił wyjątków z niej przy każdej sposobności. Spotykamy tu takie z: W. Pola, Wł. Anczyca, E. Wasilewskiego, J. Kochanowskiego, Miriama-Przesmyckiego, M. Konopnickiej, Jany z Gronia, B. Stęczyńskiego, Wł. Orkana, K. Tetmajera, E. Zegadłowicza i in.

W ostatniej swej formie może Przewodnik prof. Sosnowskiego służyć za wzór do gruntownego opracowywania innych połaci kraju.

Feliks Fidziński, Kraków.

Prof. J. Kilarski i Dr. T. Smoluchowski. **Wycieczki dokoła Poznania,** poradnik dla młodzieży. Poznań (nakł. Decernatu Wych. fiz. przy Magistr. m. Poznania) 1930, str. 36 m. 8-ki. Zesz. 1 Bibljoteczki sportowo-wychowawczej Decernatu w. f. przy Magistr. m. Poznania.

Doceniając znaczenie turystyki i wycieczek, Decernat wych. fiz. przy Magistracie m. Poznania wydał przewodnik wycieczek dookoła Poznania, pozyskując do opracowania jego Prof. J. Kilarskiego i Dr. T. Smoluchowskiego, znanych działaczy na tem polu. Jest to wydanie broszurkowe i uważane w pierwszym rzędzie za przewodnik dla młodzieży. Wymienione są trzy rodzaje tur wycieczkowych: I — piesze, II — w jedną stronę pieszo, drugą koleją, III — w jedną i drugą stronę koleją t. zw. wycieczki dalsze.

Tur wycieczkowych dookoła Poznania wymieniono 60; wydawnictwo takie niewątpliwie przyczyni się do rozwoju ruchu wycieczkowego i z pew-

nością spełni swoje zadanie należycie. Niech więc będzie pobudką dla innych miast na terenie naszej Rzeczypospolitej. W. Cz.

Min. W. R. i O. P. **Szkolne schroniska noclegowe.** Warszawa 1930, Informator IV.

Turystyka, to zagadnienie w naszem życiu b. ważne. Boć jest niewyczerpanym źródłem zdrowego zadowolenia i radości życia, co niewątpliwie ma ścisły związek z rozwojem umysłowym i fizycznym, a zarazem powoduje miłość i przywiązanie do ziemi ojczystej każdej jednostki. Dlatego też Min. W. R. i O. P., by ułatwić młodzieży męskiej i żeńskiej oraz osobom starszym turystykę, zorganizowało schroniska na terenie całej Polski. Opracowało ponadto informator schronisk noclegowych, wydany w b. r., opracowany bardzo starannie i wyczerpująco. Można go kupić w każdej księgarni.

Wymienione w nim są wszystkie województwa i miejscowości noclegowe z dokładnemi adresami. Opracowując wycieczkę turystyczną, każdy powinien tem się posługiwać, co ułatwi ułożenie programu. Wreszcie wskazówki ogólne, higjeniczne, przykazania dla młodych turystów oraz katalog przewodników niektórych miejscowości Polski daje obraz celowości i wychowawczej myśli twórców niniejszego informatora.

W. Czarniecki.

James Fillis. **Zasady ujeżdżania i jazdy konnej.** Z IV. wyd. franc. przełożył por. Zdzisław Czajkowski. Warszawa (Wojsk. Inst. Nauk.-Wyd.) 1930, str. 320, ilustr.

Dzieło jest bezsprzecznie cennym nabytkiem nietylko dla naszej literatury sportowej, ale również i dla kawalerji naszej jako takiej.

Nie mając nic wspólnego z właściwą sztuką wojskową względy uboczne natury politycznej, nazywając rzecz po imieniu — ciągłe licytowanie się między sobą stronnictw o względy wyborców drogą wymagań coraz to większego skrócenia czasu trwania służby wojskowej — wypaczyło istotę pojęcia o kawalerji.

Aby uzasadnić te zgubne dla wartości bojowej kawalerji ograniczenia, stworzono, opierając się na jednostronnych doświadczeniach ostatnich wojen pozycyjnych i rozmyślnie zamykając oczy na wręcz przeciwne doświadczenia późniejszych od nich kampanij ruchowych, dogodną dla zwolenników skrócenia służby doktrynę, odmawiającą kawalerji jej rzeczywistego znaczenia jako decydująca w krytycznych momentach brutalna, żywiołowa siła uderzeniowa, a widzącą w niej jedynie „ruchliwy odwód, manewrujący konno lecz walczący pieszo".

Herezja ta, która przez kilka lat panowała u nas prawie że niepodzielnie, a z której coraz to więcej ludzi zaczyna trzeźwieć, zrobiła swoje, umożliwiając skrócenie czasu służby w kawalerji do granic przekraczających szkodę dla jej bojowej wartości i za cenę takiego „uproszczenia" sztuki jazdy, które sprowadza tę ostatnią do prymitywu.

Jak wyglądać będzie po kilku tygodniach wojny ta „ruchliwa rezerwa" na zgolonych przez kiepskich jeźdźców koniach — nie jest nawet znakiem zapytania dla każdego, kto wie, czem jest jazda konna i jakie są stawiane przez nią minimalne wymagania. Jest pewnikiem, że potomność za to nie podziękuje.

Z tego punktu widzenia, dzieło wielkiego jeźdźca i znawcy konia, przełożone przez por. Czajkowskiego, a tak jasno obrazujące, czem jest sztuka jazdy i jakie kolosalne znaczenie ma należyte ujeżdżanie na trwałość konia jako narzędzia walki — ma ogromne znaczenie praktyczne dla ogółu młodszych kawalerzystów, którym dzieło to gorąco polecam.

Całkowicie podzielam zdanie Gen. Rómmla, wypowiedziane w przedmowie.

Dzieło Fillisa — jest uzasadnieniem tej tezy.

Gen. Sochaczewski, Wice-prezes Polsk. Zw. Jeźdz.

Ludwik Szwykowski. **Krótki podręcznik żeglarski.** Warszawa (Główna Księgarnia Wojsk.) 1929, str. 68, ilustr., tablic 2.

Jako jeden z tomików (6—7) Bibljoteczki Sportowej daje garść wiadomości z zakresu żeglarstwa. Trudne to zadanie, wybrnąć z tak obszernego materjału. Trzeba dać żeglarzowi wiedzę z zakresu budowy i właściwości statku oraz umiejętność prowadzenia go na wodzie, a wszystko to w szerokiej skali: od katu i joli do wielkiego jachtu, na rzece i na morzu.

W krótkich rozdziałkach, jak tylko pozwala na to dziełko, podane są wiadomości w sposób plastyczny, z punktu widzenia praktycznego w ilości wprost ogromnej. Żeglarz musi je posiadać w sobie we krwi, bo każde pływanie może obfitować w próby wszelkiego rodzaju i musi zastać już żeglarza na wszystko przygotowanego.

Od prowadzenia łodzi przy spokojnym wietrze, poprzez momenty niebezpieczne, aż do przewrotu, co ze względu na bezpieczeństwo, specjalnie godne jest podkreślenia. Na to poświęca autor oddzielny rozdział.

Zbyt wiele miejsca przeznaczonego na ilustracje statków morskich uszczupliło rozwinięcie materjału praktycznej wiedzy żeglarskiej.

Tablice końcowe pozwalają w sposób dostępny i jasny zapoznać się z nomenklaturą żeglarską, oraz sygnałowym kluczem międzynarodowym. Każdy żeglarz sportowiec powinien przyswoić dziełko jako jedyny tego rodzaju w polskim języku zbiorek wstępnej wiedzy żeglarskiej. Amator-żeglarz na wodach śródlądowych będzie miał dostateczną podstawę do uprawiania tego tak cennego i wyszukanego sportu.

M. Dorywalski.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

Walne Zgromadzenie T. N. S. W*).

Doroczne Walne Zgromadzenie odbyło się przy udziale licznych reprezentantów Rządu i Władz szkolnych w dn. 24 i 25. IV. 1930 r. w Gdańsku. Referent Komisji Wnioskowej przedstawił wnioski, uchwalone na Walnem Zebraniu Sekcji Autonomicznej Wychowania Fizycznego i Higjeny szkolnej, treści następującej: I. W sprawie reorganizacji kształcenia wychowawców fizycznych. 1. Walne Zgromadzenie T. N. S. W. wyraża przekonanie, że wychowawca fizyczny powinien pod każdym względem znajdować się na poziomie wykształcenia zawodowego, równym innym nauczycielom, a zatem musi otrzymać pełne wykształcenie uniwersyteckie. 2. Uniwersyteckie studja wychowania fizycznego powinny trwać 4 lata i różniczkować się w następujący sposób: a) pełny kurs, kończący się uzyskaniem stopnia magistra wychowania fizycznego, b) kurs uproszczony dla studentów wydziału filozoficznego (humanistycznego i matematyczno-przyrodniczego), uprawniający do nauczania ćwiczeń cielesnych, jako przedmiotu pobocznego, c) kurs dla studentów medycyny, kandydatów na lekarzy szkolnych i sportowych. Uwaga ad 2 a). Absolwenci Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, posiadający maturę gimnazjalną, powinni mieć możność uzyskania dyplomu magistra wychowania fizycznego po ukończeniu dalszych dwóch lat na jednym z uniwersyteckich Studjów Wychowania Fizycznego. II. W sprawie organizacji kursów dokształcających dla wychowawców fizycz-

*) Szczegółowe sprawozdanie, które otrzymaliśmy już po zamknięciu numeru, umieścimy w nast. zeszycie.

nych i lekarzy szkolnych. Walne Zgromadzenie T. N. S. W. uważa za niezbędne urządzanie większej liczby kursów dokształcających dla wychowawców i lekarzy szkolnych. Poza wakacyjnemi kursami potrzebne są krótsze kursy informacyjno-metodyczne, przyczem dla osiągnięcia jak najlepszych rezultatów należałoby przy ich organizacji uwzględnić chętną współpracę Studjów Wychowania Fizycznego i Zarządów Okręgowych Sekcyj Wychowania Fizycznego i Higjeny Szkolnej T. N. S. W.

III. W sprawie zwalniań młodzieży od obowiązkowych ćwiczeń cielesnych z powodu złego stanu zdrowia. Walne Zgromadzenie T. N. S. W. zwraca uwagę na naglącą potrzebę wydania w sprawie zwalniań młodzieży od obowiązkowych, programowych ćwiczeń cielesnych szczegółowych norm, obowiązujących lekarza szkolnego i dyrekcję szkół. Idąc w ślady krajów skandynawskich, Szwajcarji, Niemiec, Stanów Zjednoczonych i innych, należy dążyć do zniesienia całkowitych zwolnień, a zastąpienia ich zorganizowaniem osobnych grup, ćwiczących według wskazówek lekarza szkolnego. („Przegląd Pedagogiczny").

Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Jagiell.

Narciarstwo w roku szk. 1929/30. Mimo późno nastałej i naogół mało śnieżnej tegorocznej zimy, Dyrekcja Studjum zdołała zorganizować zamierzone trzy kursy narciarskie, t. j. elementarny dla I roku, instruktorski dla II roku, oraz wysokogórski (dla studentów) i uzupełniający (dla studentek) dla III roku. Wszystkie kursy odbyły się w Zakopanem; z powodu braku śniegu nie można było w tym roku korzystać z Węgierskiej Górki.

Kurs elementarny odbył się pod kierownictwem prof. Tadeusza Biernakiewicza od 31. I .do 8. II. b. r. (9 dni). Ze względu na zwiększone koszta (przez urządzenie kursu w Zakopanem) nie można było przeprowadzić pierwotnie zamierzonych ćwiczeń w praktycznem prowadzeniu narciarstwa dla słuchaczy (czek) III roku (za wyjątkiem 4 studentów, którzy pomagali kierownikowi przy prowadzeniu ćwiczeń w grupach). Uczestników kursu było 72, których podzielono na grupy według umiejętności i zdolności. Prowadzący grupy odbywali codziennie z kierownikiem godzinne zebrania, na których omawiano wyniki i wydawano program ćwiczeń na dzień następny. Dzięki tego rodzaju organizacji i gorliwej współpracy wszystkich, kurs wydał nadspodziewanie dobre wyniki i był bodaj najlepszym z dotychczasowych kursów elementarnych. Przyznać należy, że materjał słuchaczek i słuchaczy I roku, który zresztą został przyjęty na Studjum po odbyciu próby sprawności, był również wyjątkowo uzdolniony i chętny.

Warunki śnieżne na kursie, z wyjątkiem jednego dnia, doskonałe. Ćwiczono na stokach Nosala i na Chabówce, nadto odbyto wycieczki na halę Kalatową ze zjazdem Dolnemi Kalatówkami, na halę Olczycką, na halę Kondratową i na halę Gąsienicową przez Boczań ze zjazdem na Brzezinki.

Kurs instruktorski odbywał się w Jaszczurówce koło Zakopanego przy bardzo dobrych warunkach śnieżnych i atmosferycznych. Kierownikiem był prof. Ludwik Leszko, uczestniczyło zgórą 50 osób. Pobliskie tereny nader urozmaicone pozwalały na przeprowadzenie ćwiczeń zarówno łatwiejszych jak i trudniejszych. Celem kursu było wyszkolenie uczestników w porawnej jeździe na nartach i przygotowanie ich dydaktyczne jako instruktorów. Każdy z nich musiał nietylko wykonać daną ewolucję narciarską, ale także zanalizować ją i objaśnić należycie prowadząc zastęp. Obok zasadniczych ćwiczeń boiskowych, prowadzonych metodycznie, ważną rolę odgrywały wycieczki instrukcyjne, na które nacisk kładzie dzisiejsza pedagogja narciarska. Wycieczki te stopniowo w skali trudności i wyrobienia studentów, zaczynając od łatwych, krótkich, do dłuższych, średniogórskich, a kończąc na wycieczce na Kasprowy (ok. 2.000 m.) o charakte-

rze już wysokogórskim. Szczegółem ważnym dydaktycznie było zbieranie uczestników co pewien czas i omawianie błędów. Co się tyczy systemu jazdy stosowano system dziś ogólnie przyjęty i uznany przez Polski Związek Narciarski i wojsko. Jest on pewną modyfikacją czystej szkoły norweskiej, przyczem niektóre elementy jazdy zaczerpnięto ze szkoły alpejskiej. Nacisk szczególny położono na wykorzenienie wszelkiej sztywności postawy tak przy zjazdach prostych jak i przy ewolucjach. Celem nauki było wyrobienie uczniów na jeźdźców terenowych, nie boiskowych, to też wybierano i ćwiczono te ewolucje, które znaleźć mogą zastosowanie w terenie. Najusilniej ćwiczono łuk oporowy, który jak wiadomo jest piętą Achillesa wielu kursów i rzadko bywa wykonywany poprawnie. Przyzwyczajano uczniów do jazdy pewnej, w tempie szybkiem, w postawie niskiej, i zastosowaniem szerokich krystjanij. Kurs instruktorski zakończono egzaminem oraz próbą sprawności we formie biegu zjazdowego z poniżej Suchej Przełęczy. Bieg bowiem zjazdowy w trudnym terenie jest właściwym sprawdzianem umiejętności narciarskich osobnika, próba zaś sprawności dziś stosowana jest raczej próbą sprawności lekkoatletycznej niż narciarskiej. Wielu niniejszych zawodników z oznaką sprawności, nie potrafi nawet łuku wykonać poprawnie! Obie próby dały wynik nader dodatni.

Trzeci kurs narciarski Studjum Wych. Fiz. U. J. miał charakter wysokogórski i był pierwszym tego rodzaju kursem uniwersyteckim w Polsce. Miał on za zadanie zapoznać uczniów z racjonalnem opanowaniem trudnego terenu górskiego i co ważniejsze, z metodyką wycieczek, która dziś u nas mocno szwankuje. Stosowano ściśle stopniowanie nasilenia ćwiczeń i tempa i powolne dostosowywanie organizmu do zmienionych warunków fizjologicznych w terenie wysokogórskim. Że to stopniowanie przeprowadzono racjonalnie, świadczy fakt, że pod koniec kursu wszyscy uczestnicy, panie i panowie, nawet najsłabsi, mogli odbywać forsowne wycieczki i pokonywać duże różnice wzniesień, bez objawów zmęczenia. Potwierdziły to przeprowadzone dorywczo badania. W części teoretycznej, prowadzonej w terenie, na postojach zaznajamiano uczniów ze światem górskim, z jego właściwościami i niebezpieczeństwami, ze sprzętem turystycznym, asekuracją etc., wkońcu z higjeną w górach i zaprawą. Przeprowadzono praktycznie organizację i metodykę wycieczek, zwłaszcza szkolnych. W części praktycznej przerabiano technikę jazdy na nartach w trudnym terenie górskim, elementy szkoły alpejskiej, w jej zreformowanym, dzisiejszym kształcie. Położono szczególny nacisk na ewolucje, łuki oporowe i szerokie, pewne kristjanje. Przerobiono jazdę poprzeczną, jazdę z asekuracją i łuki na bardzo stromych stokach. Mgły i kurniawy dały możność przerobienia „ćwiczeń orjentacyjnych".

Wycieczki zaczęto od łatwych, mało wytężających, na Halę Gąsienicową, skończono na trudnych, jak Wrota Chałubińskiego (2033 m) i Liptowskie Mury (2160 m). Uczestnicy przeszli dość trudną w zimie grań Suchego Kondrackiego, tudzież forsowną turę narciarską przez Czerwone Wierchy. Większość ćwiczeń przerobiono właśnie podczas tych wycieczek. Zwiedzono dwukrotnie Kasprowy (ok. 2000 m), Goryczkową Czubę, Beskid, Liljowe, Kopę, Kondracką. Ilość uczestników: 30 osób.

Na urządzenie wszystkich trzech kursów przyznał Państw. Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. 1200 porcyj żywnościowych, umożliwiając w ten sposób Dyrekcji ich organizację i przeprowadzenie.

Wycieczki narciarskie. Jeżeli chodzi o ilość, to ubiegłej zimy wskutek mniej pomyślnych warunków śnieżnych urządzono ich mniej, ale zato pod względem jakościowym przewyższały wycieczki zeszłego roku szkolnego. I tak w krótkim czasie po kursie elementarnym urządzono dla studentów I roku trzydniową wycieczkę w Gorce, ze zjazdem z Turbacza na Rabkę. Wycieczkę prowadził Otto C h r i s t o f f.

Grupa studentów III roku odbyła pod kierownictwem instr. T. Biernakiewicza wycieczkę na Jałowiec (1110 m), ze Suchej, skikjöringiem do Stryszawy, wyjście na szczyt i zjazd (18 km) przez Kiczorę (901), Magórkę (870) do Suchej. W czasie feryj ostatkowych grupa III roku odbyła 4-dniowy rajd narciarski ze Suchej na Babią Górę (1725), następnie przez przełęcz Jałowiecką, Głuchaczki, Jaworzynę (1000 m), Beskid, Veskę i Studenę zjazd na przełęcz Glinne (809), między grupą Babiej a Pilską, wyjście na Pilsko (1557), stamtąd zjazd przez Sypuszeń, Marszałkową Lipowską, Halę Boraczkę do Doliny Milowskiego Potoka i Milówki, wyjście przez Kamesznicę na Baranią Górę (1214) i zjazd do Wisły doliną Białej Wisełki.

Wreszcie dalszą interesującą wycieczką była 4-dniowa wycieczka narciarska na Babią Górę (1725), poprowadzona przez prof. Ludwika Leszkę. Wzięli w niej udział studenci II i III r., nadto zaawansowani I r. Szlak wycieczki szedł przez Maków, Zawoję, Branę, Kościółki, szczyt Babiej Góry, a stamtąd przez stoki Djabloka zjazd na Czartożę do Zawoi i Makowa.

Tak w czasie kursu jak i wycieczek nie było żadnych wypadków ani też przemęczenia. Ożywione i opalone twarze uczestników były wymowną oznaką radości życia, jaką dostarczył im pobyt w górach, przystrojonych niepokalaną bielą śnieżną.

Zagadnienia higjeny szkolnej w roku 1928 na terenie pomorskiego szkolnictwa powszechnego.

Higjena zaczęła silnie wpływać na działalność szkoły od chwili zrozumienia potrzeby równorzędności wychowania umysłowego, moralnego i fizycznego dzieci. Zmierza ona do tworzenia najlepszych warunków i sposobów usprawniania tkanki mózgowo-rdzeniowej dorastających organizmów, bez którego usprawniania zagadnienie wychowania pomyśleć się nie daje. Prócz tego zasadniczego zadania, higjena szkolna automatycznie spełnia czynność redukcji w danych warunkach do minimum szkodliwości wypływających z przebywania dziecka w szkole. Jest to kwestja doniosłego znaczenia, pod kątem powszechnego przymusu szkolnego, który nie powinien pod żadnym względem szkodzić przyszłym obywatelom państwa. Niezależnie od tych dwóch ról, higjena szkolna zawsze będzie propagatorką, teoretycznych i stosowanych zasad zdrowotnych w życiu zbiorowem i indywidualnem. Znawca prawideł rozwoju i potrzeb organizmu ludzkiego, badacz warunków wśród jakich dziecko najlepiej rozwijać się może — staje się teraz czynnikiem dla szkoły nieodzownym i nie jest już dzisiaj unikatem nauczyciel i kierownik szkoły mówiący, że nie umie wyobrazić sobie racjonalnej pracy w szkole bez lekarza jako przedstawiciela higjeny szkolnej. Nasuwa się więc pytanie, jaka jest rozpiętość jego ingerencji. Ogólnie mówiąc, to właściwie niema dziedziny szkolnej, w którejby on nie miał czegoś do powiedzenia. W życiu zwyczajnem jednak higjenista szkolny ogranicza się na stosunkach sanitarnych budynku szkolnego i jego otoczeniu, na warunkach pracy w szkole, i na propagandzie zasad zdrowotnych za pośrednictwem szkoły. Sprawy programów naukowych, ich stosowanie, problem budownictwa, etc. etc., należą do kompetencji czynników higjenicznych przy centralnych władzach szkolnych.

Tematem tego referatu będzie higjena szkół pomorskich w tym szczuplejszym zakresie. Chcę przedstawić jej stan w roku szkolnym 1927/28; nowych sprawozdań opracowanych jeszcze nie mam. Uważam, że sprawy tu omawiane rzucą snop światła na okres bieżący i na okres poprzedzający t. j. na rok szkolny 1926/27. Materjał swój dzielę na następujące grupy:

I. budynki szkolne i ich otoczenie,
II. urządzenie budynków szkolnych

III. stan zdrowotny dzieci szkolnych,
IV. opieka higjeniczno-lekarska w szkole,
V. opieka społeczna nad dziećmi szkolnemi,
VI. propaganda higjeny przez szkołę.

Do tych grup należy dodać jeszcze w. f. w szkole. Dział ten jednak na terenie szkół powszechnych i wydziałowych na Pomorzu nie wiele się zaznaczył i dlatego szczegółowo potem roztrząsać go nie będę. Jeszcze jedno zastrzeżenie: posługiwać się będę przeważnie cyframi z 19-tu inspektoratów szkolnych, bo brak mi sprawozdań z inspektoratu Brusy i Starogardu. Tam, gdzie mam dane ze wszystkich (21) inspektoratów szkolnych, nie omieszkam na to zwrócić uwagi. Co do liczb szczegółowych, na podstawie których zrobiłem swoje obliczenia i wykresy, dodam, że pochodzą one częściowo od inspektorów szkolnych, ale przeważnie z 1266 szkół. Jest rzeczą nieuniknioną, że tu i ówdzie zakraść się mogły pewne nieścisłości, lecz na całość obrazu one nie wpłyną. Źródłem ich jest rozmaite pojmowanie jednego i tego samego zagadnienia przez różnych sprawozdawców.

Szkół powszechnych w okręgu szkolnym pomorskim mieliśmy w roku 1927/28 — 1401, a wydziałowych 19 — razem 1420. Z liczby tej — 52 szkoły, t. j. 366% mieściło się budynkach wynajętych.

Nie wszystkie „własne" budynki szkolne mogły pomieścić u siebie uczącą się młodzież, bo trzeba było donająć 8 klas. Najwięcej, bo aż 14 szkół w lokalach cudzych było w inspektoracie kartuskim; Puck i Wejherowo miały ich po 5, Brusy i Starogard po 4, Działdowo i Tuchola po 4, a reszta przypadła innym inspektoratom prócz Gniewu. Grudziądza i Wabrzeźna, które dla swoich szkół posiadały własne budynki. Donajęte klasy były w 6 inspektoratach. Jakie ma znaczenie z punktu widzenia higjeny szkolnej to, że szkoła mieści się w budynku cudzym? Co do budynków na cele szkolne istnieją specjalne przepisy, które nie mają zastosowania w budynkach na inne cele n. p. mieszkaniowe, fabryczne, handlowe, etc. Jeżeli 3.66 %szkół pomorskich tułających się po obcych kątach porównany z odsetkami takich szkół w innych okręgach szkolnych, to możemy powiedzieć, że u nas jeszcze nie jest tak źle, jak n. p. w b. zaborze rosyjskim. Niemniej jednak i ten nasz mały% powinien zniknąć, dla dobra dzieci, a na świadectwo naszej zabiegliwości.

Pod względem bezpieczeństwa najlepsze są budynki murowane. Pomorze ma zaledwie 38 szkół drewnianych w całości, a 3 częściowo; jest to zaledwie 2.67% szkół powszechnych i wydziałowych.

Najwięcej szkół drewnianych ma inspektorat Nowe, bo aż 9, a potem Wejherowo 4. Tego rodzaju szkół nie ma inspektorat Gniew, Lubawa, Puck, Sępolno, Tczew i Wąbrzeźno.

Nikły % stanowią szkoły mające u siebie wodociąg i kanalizację. Pochodzi to stąd, że szkoła wiejska na takie urządzenie, będące dla miasta i miasteczka pomorskiego najlepszem rozwiązaniem sprawy, dostarczania wody i usuwania nieczystości zdobyć się nie może, 65 szkół, t. j. 4.57% ich ogółu ma zatem u siebie wodociąg i kanalizację, a 5 szkół tylko wodociąg (3 w Chełmnie i po jednej w Działdowie i w Gniewie).

Olbrzymia reszta więc szkół powszechnych i wydziałowych na Pomorzu z konieczności posługuje się studniami.

1164 szkół t. j. 81.97% ma studnie przykryte i w większości przypadków w pompę zaopatrzone. Inspektorat Wejherowo ma najmniejszy procent studzien szkolnych krytych, bo 61.42%, po nim idzie Wąbrzeźno, Grudziądz i Tuchola, które utrzymują się pod tym względem na wysokości 66% z ułamkami. Inspektorat Chełmża ma 100% szkolnych studzien krytych, po nim idzie Nowe 98,59% i Starogard 96.77%. Uzasadnienie celowości studzien krytych opuszczam. Szkół bez studni na Pomorzu było 26 t. j. 1.26%. Cyfra ta zmalała potem w roku sprawozdawczym o tyle, że dwie szkoły studnie otrzymały. Jeżeli chodzi o stan urządzenia studzien, od którego zależy ich używalność i choć nie zawsze smak wody, to

wcale poważny ich procent, bo aż 8.76% miał pod tym względem najrozmaitsze defekty. Cyfra ta również w ciągu roku zmalała, bo ze 111 szkół, 42 swoje studnie potem naprawiło. Najwięcej popsutych studni miał inspektorat lubawski (12, po nim szedł chełmżyński i wejherowski (11). Najmniej zepsutych studni było w inspektoratach: tucholskim i świeckim (3). Stan ten nie uległ zmianie w okresie sprawozdawczym w wejherowskiem (11), a poprawił się mniej więcej w innych inspektoratach. Dzięki naprawieniu studzien szkolnych, poprawiła się w nich i woda do picia, o ile dobroć ta była w związku z urządzeniem studni.

Ze sprawozdań wynika, że liczba 24 szkół mającvch złą wodę do picia, spadła potem na 21. Najgorszym pod względem ilości studzień o złym smaku wody był inspektorat grudziądzki (5), potem świecki (4). Mówiąc o dobrej wodzie, nie podciągałem tej kwalifikacji na poziom chemiczny i bakterjologiczny — jedynie racjonalny i pewny pod względem zdrowotnym.

Takiej oceny nie mógł też dać sprawozdawca nauczyciel; kwalifikował on ją wedle smaku i wyglądu i tą też kwalifikacją za nim i ja się tu posługuję. Niewątpliwie zła woda studzienna stoi w związku przyczynowym — prócz złego urządzenia studni — z odległością studzień od ścieków, gnojowni i t. p., a przedewszystkiem od ustępów. Higjena przewiduje, że odległość ta powinna wynosić najmniej 10 m.

Pokazuje się, że w naszym okręgu jest 75 szkół, t. j. 5.28% ogółu, mających studnie mniej niż 10 m. oddalone od ustępów. Jeżeli porównamy ten odsetek z odsetkiem studzień ze złą wodą do picia (1.10%), to uderza nas to, że te cyfry nie pokrywają się ze sobą. Pod względem oddalenia ustępów od studni najgorszą opinję ma inspektorat Świecie (18.30%), z kolei szedł kościerski (13.18%), potem grudziądzki (12.35%); w inspektoratach Brodnica, Brusy, Chełmża, Gniew, Lubawa, Starogard i Tczew — były odległości te większe niż 10 m.

Z kwestją wody i kanalizacji łączy się ściśle kwestja ustępów, której chcę teraz parę uwag poświęcić. Wpierw jednak pragnę odpowiedzieć na pytanie czy są na Pomorzu szkoły, nie mające u siebie ustępów dla dzieci.

Aż 6 takich szkół było w okresie sprawozdawczym w naszym okręgu (inspektorat Tczew ma 2 takie szkoły, a po jednej Brodnica, Brusy, Kartuzy i Wejherowo). Miejscowe Rady Szkolne które za tego rodzaju kardynalny błąd higjeniczny ponoszą odpowiedzialność, spychają swą winę na brak funduszów umożliwiająąych postawienie ustępów szkolnych, jednak jedynie tu uczciwem ich usprawiedliwieniem będzie niedbalstwo albo prymitywizm osób od których sprawa ta zależy. Ponieważ z początkiem roku sprawozdawczego było jeszcze gorzej, bo takich szkół było 8, można spodziewać się, że wnet chyba i ta reszta szkół nie będzie miała ambicji wyróżniania się pod tym względem od ogółu. A jak przedstawia się nasze szkolnictwo powszechne co do nieodpowiednich ustępów?

210 szkół dało o nich złą opinję; stanowiłoby to 17.37% ogółu. Najwięcej — bo aż 26 szkół tego rodzaju wykazał inspektorat Kościerzyna, po nim Działdowo (16), Brodnica (15) i Wejherowo (14); najlepiej prezentował się Gniew i Toruń — miasto (po 1-ej szkole). Najwięcej starań o poprawę w tym kierunku wykazał inspektorat Sępolno (z 9 na 1), Działdowo (z 16 na 9) i Kościerzyna (z 26 na 19), która mimo to utrzymała się przy rekordzie co do liczby nieodpowiednich ustępów szkolnych. Ogólnie z 210 szkół — 86, czyli 40,95% usunęło to swoje zaniedbanie. Wymaganiom higjeny szkolnej bezwarunkowo odpowiadają ustępy mieszczące się w budynkach szkolnych, widne, przewiewne i ogrzewane w zimie. W tutejszym Okręgu Szkolnym do wyjątków należą te szkoły, które mają ustępy w obrębie swych gmachów. Tam gdzie jest centralne ogrzewanie, powinny kierownictwa szkół pomyśleć o ogrzewaniu ustępów w zimie. Przepisy nakładają na dozór szkolny obowiązek dbania o pedantyczną czystość w swych lokalach ustępowych, o zaopatrzenie ich w papier klozetowy, o dezynfe-

kowanie dołów, sedesów itd. Co do przestrzegania przez dzieci schludności w ustępach szkolnych, praktyczne okazało się urządzenie w nich tyle przedziałów, ile jest klas i przeznaczenie dla każdej z nich po jednym przedziale zamykanym na klucz stale znajdujący się w danej klasie. Tym sposobem każda seperatka jest pod kontrolą dzieci, odpowiadających za czystość w niej w razie nie wykrycia winowajcy zanieczyszczenia. Jest kategorycznym postulatem, by dziewczęta miały dla siebie zupełnie odseparowane ustępy z osobnem wejściem do nich, co na Pomorzu jest wszędzie naogół przestrzegane.

Z wodociągami w szkole wiąże się — jak i gdzie indziej — kwestja centralnego ogrzewania i łazienek.

Centralne ogrzewanie miało u siebie zaledwie 34 szkół na Pomorzu. Ani jednej takiej szkoły nie miały inspektoraty Brusy, Gniew, Sępolno, Tuchola i Wejherowo. Z 16 pozostałych, 7 inspektoratów miało po 3 takie szkoły, 4 inspektoraty po 2, a reszta po jednej. Ogółem było 2.32% szkół z centralnym ogrzewaniem, dla szkół pod względem higjenicznym najodpowiedniejszym.

Piece w klasach mimo pewnych plusów są dla szkół mniej celowe. Jeżeli zatem do nich się ucieka, to tylko z konieczności.

Nie we wszystkich szkołach funkcjonowały one dobrze, bo wedle relacyj 96 szkół, t. j. 7.50% ogółu miało piece bądźto wadliwe, bądźto zepsute. Z tej liczby 46 szkół (41.66%) później piece te naprawiło. Nie znany jest mi wypadek, żeby jaka szkoła, a raczej klasa na Pomorzu była bez pieca. Pod względem wadliwych pieców największe braki pokazał inspektorat Kościerzyna, po nim Chojnice i Wejherowo, a najmniej — bo żadnych — Lubawa, Puck, Świecie, Tuchola i Wąbrzeźno. Z inspektoratów szkolnych Brusy i Starogard brak danych.

Ze sprawą ogrzewania — przynajmniej zimą — wiąże się pośrednio kwestja wentylacji ubikacyj szkolnych. Dużoby trzeba mówić o tem, ile świeżego powietrza trzeba dzieciom w klasie na godzinę i w jaki sposób tę potrzebę zaspokajać. Wymiana powietrza klasowego odbywa się u nas zwykle sposobem pierwotnym, gdyż wentylacji sztucznej nie mamy. Prócz otwierania okien w czasie nauki, jeżeli pora roku na to zezwala, posługują się szkoły opróżnianiem klas podczas przerw międzylekcyjnych i otwieraniem na przestrzał okien i drzwi. Młodzież szkolna przez dyżury na pauzach zaprawia się do wentylowania swoich izb i przez nią powoli pleni się wśród ludności zwyczaj tolerowania zatęchłego powietrza mieszkaniowego.

O wodociągi zahaczają kąpieliska szkolne, choć nie koniecznie tak być musi.

Na sprawę kąpielisk szkolnych coraz baczniejszą zwraca się uwagę. Ministerstwo W. R. i O. P. szeregiem rozporządzeń przypomina jej ważność. Plany budowlane szkół nowych uwzględniają już łazienki dla dzieci, a gdzie tylko to możliwe, tam i w starych budynkach zaprowadza się tego rodzaju urządzenia. Dla celów szkolnych pożądane są kąpieliska w formie natrysków, bo wanny dla celów masowych są nieodpowiednie. Dążeniem szkoły jest, aby dzieci korzystać mogły z kąpielisk w czasie lekcyj ćwiczeń cielesnych czyli t. zw. gimnastyki, której program może być do tego odpowiednio dostosowany. Tak się też i dzieje tam, gdzie warunki na to pozwalają,bez względu na porę roku. Ilość natrysków w szkole powinna być tak duża, aby w przeciągu kilka minut cała klasa mogła się wykąpać bez uszczerbku dla bieżącej i następującej lekcji, no i o ile możności pauzy między niemi. Usilnem pragnieniem władz szkolnych jest uzyskać odpowiednie kąpieliska najpierw dla szkolnictwa średniego i dla szkół powszechnych względnie wydziałowych po miastach. Wysiłki rozbijają się zazwyczaj o brak funduszy na ten cel i o brak zrozumienia tam, gdzieby te kąpieliska mogły zejść ze sfery projektów na grunt realizacji. Kąpieliska szkolne w roku 1928 miało 9 miejscowości na Pomorzu: Brodnica, Chełmża, Chojnice, Nowe, Świecie, Toruń, Kowalewo i Wąbrzeźno — wszędzie po 1-nej szkole

i Grudziądz — 2 szkoły. Razem zatem 10 szkół miało kąpielisko u siebie (inspektoratów Brusy i Starogard nie uwzględniono).

Z kąpielisk tych jednak korzystały 23 szkoły. Na jedno kąpielisko w Toruniu przypadło 9 szkół, w Chełmży 3, a w Chojnicach, Grudziądzu i Świeciu po dwie, reszta (5) kąpielisk obsługiwała tylko swoje własne zakłady. Używało tych kąpielisk 1 raz tygodniowo 15 szkół, 2 razy miesięcznie 7 szkół, a 1 raz miesięcznie 1 szkoła. Ilość kąpiącej się w nich młodzieży dosięgła cyfry 7039. Do tej liczby wliczyłem 370 dzieci z Tczewa, które pod dozorem szkoły 1 raz, względnie dwa razy w zimie z braku kąpieliska szkolnego, korzystały z łazienek miejskich. Liczba 7039 stanowi 40.80% ogółu młodzieży uczącej się w szkołach powszechnych i wydziałowych wymienionych wyżej miejscowości. Ciekawe jest zestawienie procentowe kąpiących się dzieci z poszczególnych szkół w stosunku do ogólnej liczby uczącej się w nich młodzieży. Pokazuje się, że choć Toruń kąpał 1084 dzieci, to procent ten wynosił zaledwie 22.74, podczas gdy Nowe i Kowalewo poszczycić się mogło aż całą jego setką. Po tych dwóch ostatnio wspomnianych miejscowościach idzie Świecie (92.64%), i Brodnica (75.85%). Tczew jest najskromniejszy pod tym względem, bo wykazuje tylko 16.43%; bezpośrednio przed nim stoi Toruń, potem Grudziądz itd. Około 60% dzieci kąpielisk w szkołach wyliczonych nie wykorzystało; jest to kwota bardzo wysoka, dzięki najrozmaitszym względom, wśród których nie brak i liberalizmu szkoły samej i dziwnego uporu ze strony rodziców. Żeby kąpielisko szkolne naprawdę służyło zdrowiu, musi mieć w urządzeniu swem pewne gwarancje higjeniczne. Do najważniejszych należy dobrze izolowana od wilgoci szatnia, bo jeżeli izolacja taka szwankuje, to odzież kąpiących nasiąka wilgocią, a stąd już krok tylko do zaziębień dzieci, a potem do unikania przez nie kąpieli. Kąpieliska szkolne na Pomorzu są w większości przypadków starego systemu, który oczywiście nie odpowiada już nowym wymaganiom; przy dobrej woli możnaby je wszędzie zmodernizować. Z podanych wyżej kilku cyfr wynika jasno, że stanowczo za małą ilość kąpielisk szkolnych (nie mówiąc o wsiach) mamy w miastach pomorskich. Nieusprawiedliwiają tego braku powoływanie się na łazienki prywatne. Z punktu zdrowotnego nie można uważać ze złe, że ktoś korzysta z dwóch kąpielisk, kilkanaście razy na miesiąc. Pomijając jednak to, czy liczba tych dzieci, co mają łazienki w domu uniewinnić może zaniedbanie higjeny ciała tych 60% ich rówieśników niekąpiących się w szkole? Dając ostateczną ilość kąpielisk szkolnych i wciągając do programu wychowawczego kąpiele dzieci, podniesiemy ich poziom zdrowotny i zapoczątkujemy niemi solidną budowę gmachu zdrowia publicznego. Przed wojną światową nawet wsie rosyjskie — wprawdzie nie wszędzie — umiały się zdobywać na łaźnie publiczne dla swoich mieszkańców. Natrysk u siebie urządzić może i chata chłopska, jeżeli zamieszkujący ją w pojmowaniu zasad zdrowotnych nie tkwią w mrokach głębokiego średniowiecza, albo zgoła barbarzyństwa.

(C. d. n.) Dr. Ciosłowski, wizytator.

KRONIKA.

— **Kursy wakacyjne 1930 r.** (patrz „W. F." 1930, zesz 4, str. 172). Min. Wyzn. Rel. i Ośw. Publ. wydało szczegółowe okólniki (Dz. Urz. z dn. 28. IV. 1930, No. 4, w sprawie kursów wakacyjnych wychowania fizycznego dla nauczycieli szkół powszechnych i średnich. Okólniki podają dokładnie, gdzie kursy się odbędą, oraz jakie formalności należy załatwić celem przyjęcia na kursy.

— **Uczmy się wszyscy pływać!** Co rok z chwilą rozpoczęcia sezonu kąpielowego giną na obszarze województwa setki zdrowych obywateli w odmętach wód. Jedynym środkiem, by tej strasznej klęsce zapobiec, jest wyszkolenie jak najszerszych rzesz w pływaniu i w zasadach nauki o ratownic-

twie. Cel ten wytknął sobie Poznański Okręgowy Związek Pływacki, przystępując do organizowania w każdej, chociażby najmniejszej miejscowości województwa, posiadającej ku temu warunki, odpowiednich placówek (towarzystw względnie sekcyj pływackich), które według jego wskazówek zajęłyby się sprawą rozpowszechniania nauki pływania i ratownictwa. Dla zrealizowania powyższego szlachetnego celu nieodzowną jest współpraca chętnych i doświadczonych na niwie wychowania fizycznego obywateli poszczególnych miejscowości na prowincji, którzy zajęliby się odpowiednią propagandą i w konsekwencji przystąpili do zorganizowania placówek (towarzystw względnie przy istniejących już na miejscu organizacjach sportowych, sekcyj). Zarząd Pozn. Okr. Zw. Pływ. w Poznaniu (ul. Wjazdowa nr. 11) apeluje do wszystkich działaczy społecznych na prowincji, którym wychowanie silnej i zdrowej generacji leży na sercu i którzy równocześnie chcą współdziałać w zwalczaniu katastrofalnej wprost klęski utonięć, o podanie swych adresów do P. Okr. Zw. Pływ., który służy wszelkiemi informacjami oraz wskazówkami. Gotów jest również w razie potrzeby bezinteresownie wydelegować instruktorów względnie drużyny propagandowe, które przeprowadziłyby na miejscu pokazy z dziedziny nauki pływania i ratowania z równoczesnem wygłoszeniem odpowiednich referatów.

(„Kurjer Poznański.")

— **Ogródki Jordanowskie w Krakowie.** Z inicjatywy działaczów społecznych przystąpiono już do zorganizowania na całym terenie Wielkiego Krakowa t. zw. „Ogródków Jordanowskich", w którychby dzieci w wieku przedszkolnym mogły spędzać czas na swobodnej zabawie, pod okiem specjalnych opiekunek. Ogródki takie powstaną zwłaszcza na istniejących już zieleńcach, t. j. na plantach, w parku Jordana i t. p.

— **Konkurs na podręczniki gier sportowych.** Polski Związek Gier Sportowych rozpisał konkurs na podręczniki poszczególnych gier sportowych, a mianowicie: jordanki (hazeny), szczypiorniaka, piłki koszykowej, siatkowej i palanta. Konkurs jest dostępny dla wszystkich. Podręcznik ma zawierać: krótki rys historyczny gry w Polsce i zagranicą, taktykę i technikę, zaprawę i wskazania higjeniczne. Praca (wielkości do 100 stronic pisma maszynowego) ma być uzupełniona rycinami. Pierwsza nagroda wynosi 250 zł, druga — 100 zł. PZGS ma prawo pierwokupu pracy nagrodzonej, dla wydania jej drukiem, płacąc autorowi 15% od ceny sprzedażnej podręcznika. Termin nadsyłania prac upływa z dn. 1 września, przyczem muszą być one napisane na maszynie i nadsyłane do PZGS (Warszawa, Aleja Ujazdowska 22) jako przesyłka polecona. Każda praca musi być zaopatrzona w godło; w oddzielnej zapieczętowanej kopercie, oznaczonej godłem, winny być zamieszczone imię i nazwisko oraz dokładny adres autora pracy.

— **Ludność miast i wsi poszczególnych państw.** Najbardziej „chłopskim" krajem Europy jest Rosja; liczy ona 84% ludności wiejskiej i tylko 16% miejskiej. Najbardziej zaś „miejskiem" państwem „starego świata" jest Anglja, licząca (wraz z Walją, ale bez Szkocji) 78% ludności miejskiej, a wiejskiej tylko 22%. Szkocja posiada 75% mieszczan i 25% włościan. Niemcy mają w miastach 63% swojej ludności, na wsi 37%; Austrja w mieście 60%, na wsi 40%; Stany Zjednoczone A. P. 51,4% (miasta) i 48,6% (wieś).

Inne państwa mają większość ludności wiejskiej. Francja posiada w mieście 47% ludności, a na wsi 53%; Danja w miastach 41%, po wsiach 59%; Irlandja 34% (dla miast) i 66% (dla wsi); Polska ma w mieście przeszło 30%, na wsi około 70% (dane z 1921 roku); podobny stosunek panuje w Szwecji.

— **Przyrost naturalny w Polsce i w Niemczech.** W Berlinie na zebraniu Tow. współpracy nad nowoczesną kolonizacją nawoływano do wzmo-

żenia akcji kolonizacyjnej w nadgranicznych wschodnich prowincjach Rzeszy. Wskazywano na rosnące niebezpieczeństwo polonizacji kresów wobec tego, że w Polsce przyrost urodzin wynosi 14 na tysiąc, co może sprawić, że już w roku 1946 Polska przewyższy swem zaludnieniem Niemcy. Instytut badania konjunktury ogłosił ostatnio obliczenie przyrostu młodzieży niemieckiej w latach najbliższych. Według tego obliczenia w 1928 r. ukończyło 15 rok życia 1.241.000 Niemców, w 1929 r. — 1.226.000, 1930 r. ukończyło względnie ukończy 15 rok życia tylko 937.000, w 1931 roku — 699.000, w 1932 r. — 624.000, w 1933 r. — 627.000 Niemców.

— **Gdzie się rodzi najwięcej ludzi?** Najwięcej ludzi rodzi się w Rosji, najmniej w Szwecji. Statystyka urodzeń wykazuje, że w Rosji europejskiej na każdy 1000 mieszkańców przybywa rocznie 43,6 noworodków; jest to najwyższy procent urodzeń na kontynencie europejskim, a może nawet na świecie. Drugie miejsce zajmuje Rumunja, która posiada 35,2 pro mille urodzeń rocznie. Zaraz po niej idzie Polska — 32,6 pro mille. To są trzy najpłodniejsze kraje w Europie. Na czwartem miejscu stoi Hiszpanja — 29,7 pro mille. Dalej idzie Litwa — 28,8; Włochy — również jeden z najpłodniejszych narodów w Europie, aczkolwiek ostatnio rodzi się tam mniej dzieci niż dawniej — 26,2; następnie Węgry — 25,6; Holandja — 24; Czechosłowacja — 23,3.

W Niemczech, Anglji i Francji procent urodzeń jest stosunkowo niewielki. Dla Niemiec wynosi on 18,6 pro mille, dla Francji 18,2, a dla Anglji tylko 16,7. Belgja ma prawie taki sam procent co Francja, a mianowicie 18,3, Austrja prawie tyleż co Niemcy — 17,5; Szwajcarja 17,5, Szwecja 16,1.

Okazuje się więc, że najmniej dzieci rodzi się w Anglji i Szwecji, jeszcze mniej niż we Francji, znanej z małej ilości urodzeń. W Japonji rodzi się rocznie 33,6 pro mille, t. j. cokolwiek więcej, niż w Polsce.

— **Roczna liczba godzin pracy w Polsce, Ameryce i w Rosji.** Profesor Politechniki lwowskiej Edwin Hauswald oblicza w „Przeglądzie Technicznym" roczną liczbę godzin produkcji i pracy w Polsce, Stanach Zjednoczonych i w Rosji. I tak w Polsce roczny okres zatrudnienia robotnika przy pracy na jedną zmianę i odliczeniu dni świątecznych, zwyczajowych i politycznych, dni urlopowych, strat z powodu choroby i innych przeszkód — wynosi 2142 godziny. W Stanach Zjednoczonych u Forda faktyczna liczba godzin pracy wynosi 1920. Inna sprawa, że rozpiętość między Fordem a innemi przedsiębiorstwami amerykańskiemi jest tak olbrzymia, że należy przyjąć Forda jako jedyny wyjątek. Faktycznie, liczba godzin pracy przekracza mocno 2300 do 2500, a więc stosunki polskie. W Rosji roczny okres zatrudnienia wynosi 2176 godzin.

— **II Sejmik przeciwalkoholowy** urządzony staraniem związków opierających swą działalność o centralę w Poznaniu, połączony z obchodem 25-lecia Katolickiego Związku Abstynentów odbył się w dn. 27 i 28 IV. 1930 r. w Poznaniu. M. in. uchwalono zwrócić się do Min. Wyzn. Rel. i Ośw. Publ. w sprawie racjonalnego nauczania o alkoholizmie w szkolnictwie, dalej kształcenie wykwalifikowanych prelegentów przez otwarcie katedr alkohologji na uniwersytetach oraz wstawienie do budżetu odpowiednich sum na opłacenie wędrownych nauczycieli (różne kategorje) przeciwalkoholowych. Do Min. Spr. Wewn. i Spr. Wojsk zwrócił się Sejmik w sprawie należytego uwzględnienia nauki o alkoholizmie w przeszkoleniu policji i wojska.

— **Nowe czasopisma.** Młody Polak w Niemczech. Dodatek do „Polaka w Niemczech" (dawniej „Zdrój"). Adr. red. i adm.: Berlin-Charlottenburg, Schlüterstr. 57, V.

Przegląd Socjologiczny. Kwartalnik Polskiego Instytutu Socjologicznego, wydany z zasiłku „Funduszu Kultury Narodowej". Adres red.: Poznań, Uniwersytet (Collegium Minus); adm.: Poznań, Księgarnia Zamecznika, pl. Wolności 7.

— **Polonica w prasie zagranicznej.** *Educatia Fizica* (Bukareszt) podaje w zeszycie marcowym z 1930 r. notatkę o stanie polskich uczelni wychowania fizycznego, która ukazała się w naszych komunikatach francuskich („W. F." 1929, zesz. 11). W tym samym zeszycie podano również krótkie sprawozdanie z zeszytów „Wychowania Fizycznego" (1930, zesz. 1 i 2).

Ułożyliśmy bilans naszego Krajoznawstwa. W Warszawie odbył się 24 doroczny zjazd delegatów Polsk. Tow. Krajozn. — Touring Klubu. Sprawozdania wykazały cenną żywotność wielce zasłużonego Towarzystwa. Liczy ono aż 50 oddziałów prowincjonalnych z 4.500 członkami; najliczniejszy jest oddział warszawski, do którego należy 1.248 członków. Muzeów krajoznawczych na prowincji jest już 14. Wiele z nich posiada w swych zbiorach cenne zabytki archeologiczne, bogate działy etnografji i folkloru i liczne zbiory fotograficzne. Muzea te są ośrodkiem akcji kulturalnej i popularyzacyjnej w zakresie krajoznawstwa a często i regjonalizmu. Schroniska, (które prowadzi specjalna komisja Towarzystwa) w liczbie kilkunastu na głównych szlakach wycieczkowych przyczyniają się niemało do rozwoju turystyki, zapewniając wycieczkom nocleg i ciepłe pożywienie. Koła młodzieży przy oddziałach prowincjonalnych Towarzystwa wciągają do krajoznawczej pracy uczniów szkół średnich i słuchaczy seminarjów nauczycielskich. W ten sposób szerzy się wśród nich znajomość własnego kraju i rozbudza zainteresowanie jego zabytkami i przyrodą. Kół takich istnieje już dziś przeszło 100 z łączną liczbą 6.000 członków.

Z ważniejszych prac ubiegłego roku należy wymienić zorganizowanie kongresu krajoznawczego w Poznaniu. Na nim to uchwalono m. in. opracować i wydać słownik geograficzny ziem polskich. Ważną pracę wykonano przez rozwieszenie na ważniejszych dworcach kolejowych 12 map i tablic orjentacyjnych; wskazują one główne szlaki wycieczkowe i osobliwości turystyczne najbliższej okolicy. Wspomnieć należy o żywym rozwoju sekcji turystyki narciarskiej, która zorganizowała wśród kół warszawskich i prowincjonalnych w sezonie zimowym szereg wycieczek bliższych i dalszych przy licznym udziale członków. W końcu obrad dokonano wyboru zarządu. Dożywotnim prezesem honorowym jest prof. Aleksander Janowski, zaś prezesem rzeczywistym został prezydent m. Warszawy inż. Z. Słomiński. Lista członków zarządu liczy ponadto 30 nazwisk najbardziej znanych i zasłużonych krajoznawców. („Kurjer Poznański").

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Dr. Eug. Piasecki, professeur à l'Université de Poznań. **Classification des exercices physiques.** Parmi la grande quantité des moyens de classification des exercices physiques l'auteur en a choisi deux: l'agroupement physiologique et génétique.

Dans l'agroupement *physiologique*, dont la base est l'influence d'un exercice sur le corps humain, il distingue: 1. les exercices de l'appareil moteur (exerc. d'assouplissement de la gymnastique moderne, travail manuel léger); 2. les exercices du système nerveux (exerc. d'ordre, d'équilibre, d'adresse); 3. les exercices des fonctions végétatives — a). exerc. rapides - athlésisme, jeux, défense (escrime, boxe, ju-jitsu); b) exerc. de fond tourisme travail manuel lourd).

Dans l'agrupement *génétique* on divise les exercices physiques selon leur mot f d'origine, nous avons: 1, les exercices d'amusement (jeux, danses); 2 les exercices utilitaires (travail manuel, sports éducatifs); 3. les exercises raisonnés (la gymnastique).

Dans les cha itres qui suivent, l'auteur considère les rapports mutuels de ces deux agroupements ainsi qne leurs rapports avec d'autres principes de classification.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.